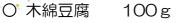
# ◎ 。 ヘルシー豆腐ハンバーグ

## 材料(1人分)



〇 玉ねぎ 1/3個

〇油

〇 パン粉 1/3 カップ

適量

〇 卯

1/3個 〇 味噌 小さじ 1/2

○ マヨネーズ 小さじ 1/2

O ブロッコリー 50g

〇 塩コショウ

〇 人参

〇 ほうれん草

〇 椎茸

〇 大根

○ ミニトマト

〇 大葉

○ ポン酢(試食時)

1枚 小さじ 1

小々

15g

15g

10g

20g

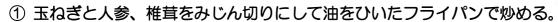
2個

【204kcal タンパク質 10.1g 脂質 12.5g 食塩相当量 0.9g 食物繊維 3.1g】









② 大根おろしはすりおろして水気を切っておく。ほうれん草は茹でておく。

③ 木綿豆腐はキッチンペーパーに包んで、レンジでチンして水気を切る。(3分~)

※ 水切り不足だと崩れやすくなるのでしっかりと水気を切ること!

④ ①と③の粗熱が取れたら、パン粉、卵、味噌、マヨネーズ、塩コショウ、 荒みじんにしたほうれん草を加えてしっかりと混ぜる。

⑤ 丸く形成し、油をひいたフライパンで両面をしっかりと焼く。

※ タネがゆるい場合はパン粉を加えて調整する。

⑥ お皿にハンバーグを置き、大葉と大根おろしを乗せる。

ミニトマトを添えて、ハンバーグの上からポン酢をかけて完成。

※ 水溶き片栗粉でとろみをつけてあんかけ風にしても OK。







卵に火が通るか心配な場合は蓋をして蒸し焼きにしても OK





# 野菜たっぷり!ヘルシーサラダ♪



## ~材料(1人分)~

- O ささみ 30g
- O もやし 40g
- キャベツ 40g
- O えのき 20g
- 〇 乾燥わかめ 少々
- O パプリカ 15g
- 〇 ドレッシング 適量

#### ~つくりかた~

- ささみは茹でて、適当な大きさに裂いておく。
- ② 乾燥わかめは水につけて戻しておく。
- ③ もやしは茹でて水気を切っておく。
- ④ キャベツは細かいせん切りにする。
- ⑤ パプリカは薄くスライスする。
- ⑥ えのきは茹でて食べやすい大きさに切る。
- ⑦ キャベツ⇒えのき⇒もやし⇒わかめ⇒ささみ⇒パプリカの順で盛り付ける。
- ⑧ ドレッシングをかける。

【69kcal タンパク質 8.5g 脂質 2.2g 脂質 0.4g 食塩相当量 0.3g 食物繊維 1.7g】

# 素材の味満載★さつまいもとかぼちゃのポタージュ





## ~材料(1人分)~

- O さつまいも 45g
- 〇 牛乳
- 100mL

- O かぼちゃ
- マ 〇 塩コショウ 少々
- 〇 人参
- 20 g 30 g
- 〇 コンソメ 少々

【147kcal タンパク質 4.2g脂質 3.9g食塩相当量 0.1g食物繊維 2.4g】



## ~つくりかた~

- ① さつま芋は皮をむいて適当な大きさに切り、5分程度水につける。 かぼちゃと人参も皮をむき、適当な大きさに切る。
- ② ①を茹でるか蒸して柔らかくする。(耐熱容器に入れてレンジでチンでも OK)
- ③ 柔らかくなった野菜と牛乳半量をミキサーにかけてなめらかにする。
- ④ ③を鍋に移し、残りの牛乳を加えて弱火で焦げないように加熱する。 こしょうで味を整える。※ 味が物足りない場合はコンソメをプラスしても OK。



## 簡単常備菜!きんぴらごぼう

#### ~材料【1人分】~

#### 《調味料》

- つ ゴボウ 1本O 砂糖
- 大さじ2・1/2

- 人参 1/2本 減塩醤油 大さじ1.1/2
- 〇 ごま油 大さじ1 〇 料理酒
- 大さじ1

- 〇 白ごま 適量
- 〇 みりん 大さじ1
- 〇 輪切り唐辛子 適量

【88kcal タンパク質 2.1g 脂質 2.6g 食塩相当量 0.9g 食物繊維 3.5g】



- ①ごぼうはささがきにし、水に浸して おく。人参は長さ3cmの千切りに しておく。
- ②フライパンにごま油をしき、人参・ ごぼう・調味料を全部入れて水分が なくなるまで炒める。
- ③輪切り唐辛子と白ごまを振り入れ て、軽くなじませる。





#### ~材料(1人分)~

- ・いちご
- 2 粒
- バナナ
- 1/2本
- 生クリーム
- 20cc
- ・コーンフレーク 10g
- ・ヨーグルト
- 50 g
- 砂糖
- 適量
- バニラアイス 40g
- ・いちごジャム 5g



- ① いちごは 1 粒スライスして もう1粒は飾り用に4等分する。
- ② バナナはスライスにする。
- ③ 生クリームは泡立てておく。
- ④ ヨーグルトは砂糖を入れて混ぜる。
- ⑤ 器にコーンフレーク⇒ヨーグルト ⇒バナナ 1/2&いちご 1 粒⇒ 牛クリーム⇒アイス&いちご 1 粒 バナナ 1/2&ジャムを盛り付ける。

【285kcal タンパク質 3.7g 脂質 12.5g 食塩相当量 0.4g 食物繊維 1.5g】

米 70g 【250kcal タンパク質 4.3g 脂質 0.6g 食物繊維 0.4g】

合計・・・ エネルギー1043kcal タンパク質 32.9g 脂質 34.3 g

食塩相当量 3.0g 食物繊維 12.6g

提供: 曾於市役所保健課 管理栄養士