

食生活改善推進員さんがつくった健康レシピ②



枝豆・コーンごはんおにぎり (4人分)

ごはん	200g
枝豆（冷凍）	40g
ごはん	200g
コーン（冷凍）	40g

作り方

- ①ボウルにごはんに枝豆、コーンをそれぞれに加えて混ぜる。
- ②ごはんを4等分し、枝豆は丸の形に、コーンは三角の形ににぎる。

エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
179kcal	4.0g	1.2g	0g

やさいのカミカミ和え (4人分)

キャベツ	150g
にんじん	60g
きゅうり	80g
塩	少々
みそ	小さじ2
酢	小さじ2
砂糖	小さじ1
白ごま	大さじ1/2
かつお節	2g

よくわかる! 三角おむすびの握り方



作り方

- ①キャベツは一口サイズに切り、にんじんは皮をむいて細切りにする。キャベツ、にんじんは湯通して水気をしぼる。きゅうりはうすい輪切りにして塩もみする。
- ②ボウルにみそ、酢、砂糖を入れ、白ごまを指ですりつぶしながら加える。
- ③②に①のやさい、かつお節を加えて和える。

エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
36kcal	1.8g	0.9g	0.5g

ハンバーグ (4人分)

合い挽肉	300g
玉ねぎ	80g
パン粉	大さじ3
溶き卵	1/2個
A 塩	小さじ1/2
こしょう	少々
サラダ油	大さじ1
ケチャップ	大さじ2
B ウスターソース	大さじ1
こしょう	少々
水	150ml
しめじ	60g
いんげん	20g



弱火



中火

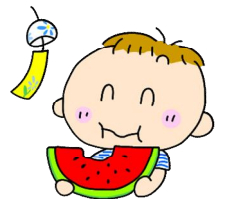


強火

作り方

- ①玉ねぎはみじん切り、しめじは石づきを取ってほぐしておく。いんげんは3等分に切り、ゆでておく。
- ②合びき肉に玉ねぎ、パン粉、Aを加えねばり気がでるまでしっかりと混ぜる。8等分にし、空気をぬいて形を整える。
- ③フライパンにサラダ油を熱し、**中火**で②を焼く。こんがりとしたら**強火**にし、Bを加えてふたをする。
- ④3～4分煮てから、しめじを加え、**中火**で煮汁がとろりとするまで煮る。
- ⑤お皿にハンバーグをのせ、しめじとソースをかける。いんげんを添える。

エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
238kcal	16.0g	15.3g	1.2g



フルーツポンチ (4人分)

すいか	60g
キウイフルーツ	1個
みかんの缶詰	60g
缶詰のシロップ	適量

作り方

- ①すいかは食べやすい大きさに切っておく。
- ②キウイは皮やへたをとり、いちよう切りにする。
- ③①、②とみかんの缶詰をボウルに入れ、シロップを加えて冷蔵庫で冷やす。

エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
44kcal	0.5g	0.1g	0g