

食生活から健康増進！
「生活リズムを整えよう」

R7.5.21 潮見公民館

★ えだまめご飯

材 料 (4人分)	
精白米	240g
水	360g
芽ひじき(乾)	2g
梅干し	20g(小2個)
えだまめ	160g(さや付き)

〈作り方〉

- ① 芽ひじきは、洗う。
- ② 米を洗い、水加減をして①・梅干しを入れ炊き、梅干しの種を除く。
- ③ えだまめはゆで、薄皮も取り除く。
- ④ ②に③を混ぜ合わせ器に盛る。

★ 和風ミートローフ

材 料 (4人分)	
豚ひき肉	200g
長ねぎ	60g
普通牛乳	20g(大さじ1・1/3)
麦みそ	24g(大さじ1・1/3)
パン粉	24g
ミックスビーンズ (ゆで大豆可)	40g
こしょう	少々
ブロッコリー	60g
ミニトマト	80g(8個)

〈作り方〉

- ① 長ねぎは、みじん切りにする。パン粉は牛乳を加えておく。
- ② ボウルに、豚ひき肉・①・麦みそを加えよく練り合わせミックスビーンズ・こしょうを加え混ぜ合わせる。
- ③ アルミホイルに②をのせ、かまぼこ状に包む。
- ④ フライパンに③を入れ、③の高さの1/3くらいまで水を加えふたをして、中火で20分程蒸し煮にし(水分がなくなったら)火を止め10分程蒸らす。
- ⑤ ブロッコリーは小房に分けて、ゆでる。ミニトマトは洗いへたを取る。
- ⑥ ④が冷めてから、食べやすく切り分け器に盛り⑤を添える。

★ トウモロコシ(豆苗)の塩昆布和え

材 料 (4人分)	
トウモロコシ(豆苗)	200g
にんじん	20g
塩昆布	10g
オリーブ油	4g(小さじ1)

〈作り方〉

- ① トウモロコシ(豆苗)は、根の部分を取り除き半分に切る。
- ② にんじんは、3cmくらいのせん切りにする。
- ③ 鍋に湯を沸かし、①、②を入れ1分程度ゆで、ざるにあげ流水で冷まし水気を軽く絞る。
- ④ ③、塩昆布を混ぜ合わせ、オリーブ油で和え器に盛る。

★ カレースープ

材 料 (4人分)	
西洋かぼちゃ	200g
たまねぎ	100g
ぶなしめじ	80g
水	300g
コンソメ(固形)	1個
カレー粉	3g(小さじ1・1/2)
普通牛乳	200g

〈作り方〉

- ① 西洋かぼちゃ、たまねぎは1～2cmの角切り、ぶなしめじは石づきを除きほぐしておく。
- ② 鍋に水、コンソメ、カレー粉、①を入れ火にかける。
- ③ 野菜が柔らかくなったら牛乳を加え、ひと煮立ちさせ器に盛る。