

## ヘルシークッキング～カミング30～

### てりやきれんこんバーグ

□エネルギー：215kcal たんぱく質：19.1g 脂質：9.0g 塩分：1.3g

材料(4人分)		作り方		
鶏ひき肉	320g	① ひじきは軽く洗い水で戻し、水気を切る。		
れんこん	50g	② れんこんは5mm角、長ねぎはみじん切りにする。		
芽ひじき(乾)	4g	ブロッコリーは小房に分け茹でる。		
長ねぎ	50g	③ ボウルにひき肉とAを入れよく練る。粘りがでたらひ		
ブロッコリー	120g	じき、れんこん、長ねぎを加え混ぜ8等分にし、小判		
ミニトマト	8個	形に丸める。		
A {	酒	小さじ2	④ フライパンに油を熱し、③を入れ焼く。焼き色がつい	
	塩	小さじ1/4		たら裏返し、ふたをして弱火で6分焼く。
	片栗粉	小さじ2		⑤ フライパンの余分な油をキッチンペーパーで拭き、ま
B {	酒	大さじ2	ぜ合わせたBを加え、照りが出るまでからめる。	
	みりん	小さじ4	⑥ 皿に④を盛り付け、たれをかけ、ブロッコリーとトマ	
	しょうゆ	小さじ4		トを添える。
	砂糖	小さじ2		
サラダ油	小さじ2			

#### ポイント

ハンバーグに野菜を入れることで咀嚼が促されます。しゃっきり食感のれんこんがアクセントです。

『噛む』ことは全身の健康につながります



[学校食事研究会より提供]

## しゃきしゃきサラダ

□エネルギー： 69kcal たんぱく質：3.7g 脂質：5.1g 塩分：0.3g

材料(4人分)		作り方
もやし	1/2袋	①油揚げはオーブントースターで2~3分焼き、半分に切り、さらに2~3ミリに切る。 ②もやしは水で洗い、お湯ですっとゆでてザルにあげる。 ③きゅうりは細切り、水菜は4センチの長さに切る。 ④ドレッシング以外の材料を混ぜ合わせて、器に盛り付ける。食べる時にドレッシングをかける。
きゅうり	1/2本	
油揚げ	小2枚	
水菜	1/2束	
桜えび	小さじ2	
いりごま	小さじ2	
和風ドレッシング	大さじ2	

### ポイント

野菜のほか、桜えびや油揚げを加えることで様々な食感が加わり、咀嚼が促されます。  
油揚げは、オーブントースターで焼くことで、咀嚼回数を増やすことができます。

## 具だくさんごま味噌汁

□エネルギー：92kcal たんぱく質：2.1g 脂質：2.0g 塩分：0.7g

材料(4人分)		作り方
さつまいも(中)	1/2本	①さつまいもとにんじんはいちょう切りにする。 ②ごぼうは斜め薄切りにし、水につけておく。 ③油揚げは油抜きし、短冊切りにする。 ④鍋にだし汁と①と②を入れ煮る。火が通ったら油揚げと味噌を溶き入れ、ごまを加えてひと煮立ちさせる。
にんじん	1/2本	
ごぼう	1/4本	
油揚げ	1枚	
ごま	小さじ4	
味噌	小さじ4	
だし汁	600ml	

### ポイント

根菜類は、大きめに切ることで咀嚼が促されます。ゴマを加えることで、風味豊かになり、減塩でもおいしく食べられます。