

# 健康レシピ(地産地消)



地元の野菜をたくさん使った献立です。しっかり食べて、免疫力アップにつなげましょう。甘酒ゼリーは旬のフルーツを飾ると華やかになりますよ。



❁ クロダマルごはん

❁ カレー風味 炒り豆腐

❁ 里芋ハンバーグ (リンゴソース添え)

❁ 甘酒ゼリー

梅干しを加えることでほんのりピンク色のかわいらしいごはんになります

## クロダマルごはん

### 材料 (1合分)

米 1 合  
クロダマル 15 g  
梅干し 小半分



### 作り方

- ① クロダマルは炒っておく。
- ② 米をとぐ。
- ③ 米に通常炊くとおりの水を入れ、クロダマル、梅干しを入れて炊く。

### 栄養量 (1人当たり)

エネルギー 352Kcal/ たんぱく質 9.7g/ 脂質 3.8g/ 炭水化物 68.4g  
カルシウム 24mg/ 鉄 1.3mg/ 食物繊維 3.4g/ 食塩相当量 0.3g

里芋のおいしさをいかしたいいつもと違う食感のハンバーグ、里芋が主役になるおいしさです

## 里芋入りハンバーグ（りんごソース添え）

### 材料（2人分）

合いびきミンチ	120 g		
里芋	60 g	（付け合わせ）	
玉ねぎ	40 g	ブロッコリー	40 g
冷凍枝豆	20 g	にんじん	50 g
卵	1 個	ホールコーン	20 g
パン粉	大さじ1	プチトマト	2 個
こしょう	少々		
塩	小さじ1/4		



### 作り方

- ① 里芋は皮付きのまま、やわらかくなるまで蒸す。蒸しあがったら、皮をむきつぶして、塩こしょうをする。（つぶれないものは取り除く）  
※蒸し器を使う場合は、時間差でブロッコリー、人参も同時に蒸す。
- ② 玉ねぎはみじん切りにして、レンジに約2分かけ、冷ましておく。
- ③ ①の里芋とひき肉を混ぜ合わせ、②と溶き卵、パン粉、冷凍枝豆を加えてよく混ぜる。
- ④ ③を2等分にして丸め、フライパンで焼く。
- ⑤ 蒸した（もしくは茹でた）ブロッコリーと人参、とうもろこし、プチトマト、④を皿に盛り付け、りんごソースを添える。

### 栄養量（1人当たり）

エネルギー 295Kcal/ たんぱく質 17.6g/ 脂質 15.3g/炭水化物 21.0g  
カルシウム 79mg/ 鉄 3.5mg/ 食物繊維 3.9g/ 食塩相当量 1.1g

## りんごソース

### 材料（2人分）

りんご	1/2 個
レモン果汁	小さじ1/2
有塩バター	小さじ1/2
はちみつ	小さじ1
水	カップ1/4～ 適量

※はちみつを使っています。1歳未満のお子さんには食べさせないようにご注意ください。

### 作り方

- ① りんごはへたと芯を取り除いた後に、2/3は皮をむき、1/3は皮付きのままそれぞれ薄いいちょう切りにし、レモン果汁をまぶす。
- ② フライパンに①とバターを入れて弱火から中火で炒め、りんごが少ししんなりしたらはちみつ、水を加え、やわらかくなるまで煮る。（水気が少ない場合はさらに水を加える）

### 栄養量（1人当たり）

エネルギー 45kcal/ たんぱく質 0.1g/ 脂質 0.9g/ 炭水化物 10.3g  
カルシウム 2mg/ 鉄 0.1mg/ 食物繊維 0.7g/ 食塩相当量 0.0g

子供にも人気なカレー味に仕上げ、お豆腐とたっぷりお野菜で栄養も満点

## カレー風味 炒り豆腐

### 材料 (2人分)

木綿豆腐	50 g	④	しょうゆ	小さじ1
小松菜	30 g		みりん	小さじ1
人参	10 g		料理酒	小さじ1
卵	1 個		砂糖	小さじ1/3
ひじき (生)	15 g		カレー粉	1 g
			油	少々
			だし汁	40~50ml



### 作り方

- ① 豆腐はキッチンペーパーに包んで水切りしておく。
- ② 小松菜は茹でて水にとり、しぼる。
- ③ ②と人参はひじきと同じ大きさに切る。
- ④ 鍋に油をひき、豆腐を崩しながら炒める。ひじきと人参を加え炒め、だし汁と調味料を加えたら、煮汁が半分になる位まで煮る。
- ⑤ 小松菜を加えて、溶き卵を全体に混ぜ入れる。

### 栄養量 (1人当たり)

エネルギー 62kcal / たんぱく質 3.5g / 脂質 3.2g / 炭水化物 3.8g  
カルシウム 55mg / 鉄 0.1mg / 食物繊維 0.3g / 食塩相当量 0.2g

砂糖は使わずに、飲む点滴と言われる甘酒を使った優しい甘さのゼリー

## 甘酒ゼリー

### 材料 (2人分)

甘酒	40 ml	※普通牛乳でも作れます
低脂肪牛乳	40 ml	
アガー	0.8 g	
またはゼラチン		
ジャム	10 g	



### 作り方

- ① 鍋に甘酒と牛乳を入れて中火にかける。人肌程度に温まったら火を止める。アガーを少しずつかき混ぜながら加え、ダマにならないように溶かす。
- ② ①をカップに入れ、粗熱が取れたら冷蔵庫で冷ます。
- ③ ②にジャムをかける。

### 栄養量 (1人当たり)

エネルギー 73kcal / たんぱく質 3.0g / 脂質 0.5g / 炭水化物 14.4g  
カルシウム 2mg / 鉄 0.1mg / 食物繊維 0.7g / 食塩相当量 0.2g