

「ファミリークッキング」レシピ紹介

亀山市食生活改善推進協議会



一人分の栄養価	熱量 (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄分 (g)	塩分 (g)
ごはん(150g)	252	3.8	0.5	5	0.2	0
照り焼きれんこんバーグ	238	11.5	12.8	27	1.8	1.1
ヨーグルトサラダ	88	2.6	2.7	28	0.6	0.5
小松菜とベーコンのスープ	49	2.8	1.2	54	1.1	0.5
合計	627	20.7	17.2	114	3.7	2.1

フルーツカップ	125	1.5	6.2	39	0.4	0.03
---------	-----	-----	-----	----	-----	------

☆照り焼きれんこんバーグ☆



材料	2人分	4人分	作り方
合挽ミンチ	160g	240g	① ひじきは水で戻してから洗い、水気を切っておく。 れんこんは皮をむき、半分はすりおろし、残り半分はみじん切りにする。玉ねぎはみじん切りにする。 Bの調味料を混ぜ合わせる。
れんこん	25g	50g	
芽ひじき(乾)	2g	4g	
玉ねぎ	40g	80g	
サラダ菜	2枚	4枚	② ボウルに合挽ミンチとAを入れよく練る。 粘りが出たら、ひじき・れんこん・玉ねぎを加えて混ぜ合わせ4等分にし、小判形に丸める。
プチトマト	3個	6個	
A	酒	大さじ1/4	③ フライパンに油を熱し②を入れ焼く。焼き色が付いたら裏返し、ふたをして弱火で6分焼く。 フライパンの余分な油をキッチンペーパーでふき取りBの調味料を加え弱火のまま表裏を返しながらかめる。
	塩	少々	
	片栗粉	大さじ1/2	
B	酒	大さじ1	④ 皿にサラダ菜を敷き、③を盛りつけ、半分に切ったプチトマトを飾る。
	みりん	大さじ1/2	
	しょうゆ	大さじ1/2	
	砂糖	大さじ1/4	
サラダ油	大さじ1/4	大さじ1/2	

☆ヨーグルトサラダ☆



材料	2人分	4人分	作り方	
かぼちゃ	85g	170g	① かぼちゃは1cm角切りにする。 ブロッコリーは小房に分ける。 玉ねぎは薄切りにして水にさらす。 レーズンはしばらく水に浸し水気を切っておく。	
ブロッコリー	50g	100g		
玉ねぎ	15g	30g		
レーズン	8g	16g		
A	ヨーグルト	大さじ1	大さじ2	② 耐熱皿にかぼちゃを入れてラップをかけ600wで3分加熱し、ブロッコリーを加えて更に2分加熱する。 ③ ①の野菜類を混ぜ合わせ器に盛り、食べる前にAをかける。
	マヨネーズ	大さじ1/2	大さじ1	
	しょうゆ	小さじ1	小さじ2	
	コショウ	少々	少々	

☆小松菜とベーコンのスープ☆



材料	2人分	4人分	作り方
小松菜	50g	100g	① 小松菜はよく洗い、葉と茎に分け3cmの切り、茎の太い物は縦に切る。人参は細い千切りにする。 ベーコンは5mm幅に切る。 餃子の皮は半分に切ってからせん切りにする。
えのき	20g	40g	
にんじん	10g	20g	
ベーコン	5g	10g	
餃子の皮	3枚	6枚	② 鍋にごま油を入れ、ベーコン・えのき・小松菜の茎を入れて炒める。
ごま油	小さじ1/2	小さじ1	
水	300ml	600ml	③ ②に水・スープの素を加えて沸騰したら小松菜の葉・餃子の皮・にんじんを入れ火を通す。
鶏ガラスープ素	小さじ1	小さじ2	
白ごま	少々	少々	④ 器に盛りつけ白ごまをかける。
塩・コショウ	少々	少々	

☆フルーツカッパ☆



材料	2人分	4人分	作り方
オレンジ	1個	2個	① オレンジは横半分に切って身を取り出しケースを作る。 中身は皮を取り除く。バナナ・キウイ・スイカは食べやすい大きさに切ってケースに盛りつける。
バナナ	1/2本	1本	
キウイフルーツ	1/2個	1個	
すいか	60g	120g	
カルピス	大さじ2	大さじ4	② カルピス・生クリームを混ぜ合わせてフルーツにかける。
生クリーム	大さじ2	大さじ4	