

「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)	塩分 (g)
韓国風のり巻き	328	15.1	8.8	1.4
コロコロサラダ	132	3.8	6.6	0.6
レタスとベーコンのスープ	27	1.4	1.6	0.7
牛乳寒天とキラキラフルーツ	137	1.8	1.5	0.03
合計	624	22.1	18.5	2.7

☆韓国風のい巻き☆



(材料4人分)

ごはん	480g
塩	ひとつまみ
白ゴマ	小さじ1
ほうれん草	100g
ごま油	小さじ1/2
塩	少々
卵	1個
砂糖・塩	少々
ごま油	小さじ1/2
にんじん	50g
ごま油	小さじ1/2
酒	小さじ1
しょうゆ	小さじ1/4
白ゴマ	小さじ1/3
たくあん	40g
牛肉	160g
焼肉のたれ	大さじ1・1/2
ごま油	小さじ1
のり	4枚

作り方

- ① ほうれん草はゆでて水気を絞り、長さ3cmに切ってごま油・塩を混ぜておく。
- ② 卵は溶きほぐし、砂糖・塩を加えて混ぜ、フライパン熱しごま油を入れて薄焼き卵にする。縦長に5mm幅の細切りにする
- ③ にんじんは4cm長さの細切りにして、サッと茹でる。フライパンにごま油を熱し、人参・調味料を加えて炒めて、ごまを入れる。
- ④ たくわんは細切りにし、③の空いたフライパンでからいりする
- ⑤ 牛肉は1cmの細切りにし、ごま油で炒めて肉の色が変わったら焼肉のたれをからめる。
- ⑥ ごはんに塩・ゴマを加えて混ぜ4等分する。
のりを巻きすにのせて、手前2/3にご飯を広げて、①～⑤の具をのせ、手前からくるりと巻く。
食べやすい大きさに切り器に盛る。

☆コロコロサラダ☆

(材料4人分)

さつまいも	150g	
きゅうり	40g	
コーン (缶)	30g	
スライスハム	2枚	
プロセスチーズ	20g	
A	マヨネーズ	24g
	プレーンヨーグルト	36g
	塩・コショウ	少々

作り方

- ① さつまいもは良く洗って皮ごと1cm角に切り、水につけて水気をきり茹でる。
- ② きゅうりは1cm角に切る。
- ③ ハム・チーズは1cm角に切る。
- ④ Aを混ぜ合わせて①～③を混ぜ合わせて器に盛る。

☆レタスとベーコンのスープ☆



(材料4人分)

レタス	2枚 (40g)
えのきだけ	1/2袋 (50g)
ベーコン	2枚 (16g)
わかめ (乾燥)	2g
ごま油	小さじ1
コンソメスープ素	1個
水	520ml

作り方

- ① レタスは1cm幅の細切り、長い所は食べやすい長さに切る。えのきだけは根元を切って、3等分に切る。ベーコンは1cm幅の短冊切り、ワカメは水に戻し食べやすい大きさに切る。
- ② 鍋に、ごま油・ベーコン・えのきを入れて炒める。
- ③ 水・スープの素を加えて、沸騰したらわかめ・レタスを入れ、ひと煮して火を止め器に盛る。

☆牛乳寒天とキラキラフルーツ☆



(材料4人分)

牛乳	150 ml
粉寒天	3 g
A	{
水	150 ml
砂糖	15 g
白みつ	
B	{
缶詰汁・水	200 ml
砂糖	35 g
季節のフルーツ	
{	{
キウイフルーツ	60 g
みかん (缶)	12粒
パイナップル (缶)	2枚
すいか	80 g

作り方

- ① 鍋にAを入れて火にかけ、木べらで混ぜながら1分程沸騰させて牛乳を加えて火を止める。
- ② 流し缶に①を入れ、余熱をとり冷蔵庫で冷やし固める。
- ③ キウイフルーツはいちょう切り、パイナップルは1枚を8等分、スイカは1cm角に切る。
- ④ 鍋にBを入れ火にかけ砂糖が溶けたら火を止め、白みつを作り冷めたら冷蔵庫で冷やしておく。
- ⑤ ②の牛乳寒天は1cm角に切る。
- ⑥ 器に牛乳寒天を入れフルーツを彩りよく盛り、白みつをかける。