

# 「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)
牛肉ちらし	408	18.0	15.3	1.0
えびマヨ風サラダ	78	4.9	4.7	0.3
かぼちゃの冷製ヨーグルトスープ	106	3.2	4.1	0.3
合計	592	26.1	24.1	1.6

あずきミルクゼリー	122	4.4	2.3	0.1
-----------	-----	-----	-----	-----

# ☆牛肉ちらし☆



(材料4人分)

ごはん	※ 450g	
牛切り落とし肉	150g	
A {	酒	大さじ1
	しょうゆ	小さじ2
	砂糖	小さじ2
白ごま	大さじ1	
卵	2個	
水菜	50g	
赤パプリカ	1/5個	
グレープフルーツ	1/2個	
すし酢	大さじ2・2/3	
グレープフルーツの汁	残った分	
オリーブ油	小さじ2	

作り方

- ①牛肉は1~1.5cm長さに切る。ボウルに牛肉を入れAを加え、よく混ぜてほぐす。フライパンに牛肉を汁ごと入れ、汁けがなくなるまで炒める。白ごまをふって混ぜ取り出して冷ましておく。
- ②いり卵を作る。ボウルに卵と塩少々を入れて溶く。フライパンにとき卵を流し、菜箸でほぐしながら炒め取り出して冷ます。
- ③パプリカは5mm角に切って、さっと炒める。
- ④水菜は、2cm長さに切る。グレープフルーツは皮と薄皮をむき、果肉を半分切る。汁があれば残しておく。
- ⑤大きめのボウルにご飯を入れてすし酢を回しかけ、さっくりと混ぜる。粗熱が取れたら④の水菜とグレープフルーツとオリーブ油を加えて混ぜる。器にご飯を盛ってパプリカを色どりよく散らし、いり卵と牛肉をのせる。

※ 米2合で炊き上がりごはんは約650gです。

# ☆えびマヨ風サラダ☆



## (材料4人分)

えび(殻付き)	4尾	
ブロッコリー	1/2株(80g)	
レタス	1/2個(200g)	
ミニトマト	4個	
A	マヨネーズ	大さじ2
	ケチャップ	大さじ1
	砂糖	小さじ1/2
	レモン汁	小さじ1/2

## 作り方

- ①えびは背わたを除き、片栗粉、水各少々で軽くもみ流水で洗う。鍋に湯を沸かし殻ごとゆでる。粗熱をとって、殻をむき、2~3等分に切る。
- ②ブロッコリーは小房に切り分けゆでる。レタスは1cm幅に切ってさっと熱湯に通し、しっかり水気を切る。ミニトマトは、へたを取り食べやすい大きさに切る。
- ③ボウルにAをよく混ぜ合わせ、冷ました①と②を和え器に盛る。

※レタスは、湯に通すことでドレッシングとよくなじみ、かさが減って多く食べられます。

# ☆かぼちゃの冷製ヨーグルトスープ☆



## (材料4人分)

かぼちゃ	200g
玉ねぎ	1/3個(100g)
プレーンヨーグルト	200g
オリーブ油	小さじ2
顆粒コンソメ	小さじ2/3
パセリ(みじん切り)	適量

## 作り方

- ①かぼちゃは皮をむき、薄切りにする。  
玉ねぎは半分に切って薄切りにする。
- ②耐熱ボウルに①を入れてラップをかけて、電子レンジ(600W)で5分30秒加熱し余熱をとる。
- ③ミキサーに②、ヨーグルト、オリーブ油、顆粒コンソメを入れてミキサーにかける。  
器に盛り、パセリを散らす。

ちょっと一息…

# ☆あずきミルクゼリー☆



(材料4人分)

ゆであずき	150g
牛乳	200ml
ゼラチン	5g
水	大さじ2
ホイップクリーム	適量
季節の果物	適量

作り方

- ①水大さじ2にゼラチンを振り入れふやかす。
- ②鍋にゆであずきと牛乳を入れて火にかけ、沸騰寸前で火を止め①を加えてしっかり混ぜる。ゼラチンが溶けたら、鍋底を氷水に当てとろみがつくまで混ぜる。器に盛り冷蔵庫で冷やし固める。固まったらホイップクリームを飾り、季節の果物をのせる。

おとなの人といっしょにつくる

包丁を持ったら  
よそ見をしない

包丁を持つときは、  
ネコの手みたいに  
ゆびをまるめておさえる

