

「野菜たっぷりバランス食」レシピ紹介

亀山市食生活改善推進協議会



	熱量 (キロカロリー)	蛋白質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)
ごはん(150g)	252	3.8	0.5	0
おからのコロケカレー風味	200	7.8	9.9	0.8
きのことわかめのホイル焼き	26	3.1	0.7	1.0
にんじんスープ	91	2.6	5.7	0.6
合計	569	17.3	16.8	2.4

☆おからのコロッケカレー風味☆



カレー風味で減塩♪
食物繊維たっぷり♪

おから	180 g	
豚ひき肉 (赤身)	120 g	
ごぼう	60 g	
ピーマン	30 g	
油	小さじ 1	
カレー粉	小さじ 1・1/2	
塩・コショウ	少々	
A	だし汁	300ml
	しょうゆ	大さじ 1
	みりん	大さじ 1
	砂糖	小さじ 2
長いも(すりおろし)	60 g	
B	小麦粉	適宜
	卵	適宜
	パン粉	適宜
揚げ油	適宜	
B	トマトケチャップ	大さじ 1 強
	とんかつソース	大さじ 1
キャベツの千切り	180 g	
トマト	1 個	

(6人分) 作り方

- ①ごぼうは 5mm 角に切り、水にさらして水気をきる。
ピーマンは 3mm 角に切る。
- ②フライパンに油を熱し、ごぼう・豚ひき肉の順に入れて炒め、肉の色が変わってきたら、カレー粉・塩・コショウで味をととのえ、おからを加えて炒め合わせ、A を加えて水分がなくなるまで煮、仕上げにピーマンを加える。
- ③②を冷まし、長いもを加えて混ぜ合わせる。一人 2 個付けになるように等分し、形を調える。
- ④③に小麦粉・溶き卵・パン粉の順に衣をつけ、170 度の油であげる。
- ⑤器に盛り、B を混ぜ合わせたソースを添えて、付け合わせの野菜を盛る。

☆きのこことわかめのホイル焼き☆

わかめの塩分を水洗いしてよくおとすことがポイントです♪



(6人分) 作り方

しめじ	1パック
エレンギ	1パック
えのき	1袋
わかめ (塩蔵)	100g
削り節	7g
ゆず輪切り	12枚
A	しょうゆ 大さじ1・2/3
	酒 大さじ2

- ①きのこ類は、それぞれ石づきを除き、しめじは小房に分け、エレンギは長さを半分に切り手で割いておく。えのきは半分に切り根元はほぐしておく。
- ②わかめは、よく水洗いをして塩分を抜き、一口大に切り、削り節をまぶしておく。
- ③25 cm角のアルミホイルに①・②をそれぞれ6等分してのせ、柚子を添え、Aを振りかけて包む。
- ④フライパンに③を並べて中火で5分～8分焼く。
(オーブン250℃で5分～8分)

☆人参スープ☆

にんじんぎらいの人でも
食べられるような味です♪



(6人分) 作り方

人参	240g
玉ねぎ	90g
ベーコン	15g
バター	大さじ1 (13g)
コンソメの素 (固形)	1個
水	500ml
ローリエ	1枚
牛乳	300ml
塩・コショウ	少々
生クリーム	15ml
パセリのみじん切り	適量

- ①人参・玉ねぎ・ベーコンはみじん切り。
- ②鍋にバターを熱しベーコンを入れ焦がさないように炒め、玉ねぎ・人参を加えてさらに炒め、分量の水とコンソメ・ローリエを入れ、アクを取りながら煮る。
- ③野菜が柔らかくなったらローリエを取り出し余熱を取りミキサーをかける。
- ④鍋に戻し入れ、火をかけひと煮したら牛乳を加え塩・コショウで味をととのえる。
- ⑤器に注ぎ生クリームを回し入れ、パセリを散らす。

ちょっと一息[〰] 

☆里芋の抹茶かん☆

白あんの代わりに里芋を使って♪
抹茶の味をきかせています♪



(6人分) 作り方

①抹茶を分量内の砂糖大さじ1とよく混ぜ合わせ、熱湯大さじ2を入れてよく溶かす。

②里芋は皮をむき1cm幅に切りサッと下茹でをして、水洗いしてぬめりを取り、分量の水で里芋が柔らかくなるまで茹でて粗熱をとり砂糖・①の抹茶と共にミキサーにかける。

③鍋にAの水と粉寒天をいれて火にかけ、1～2分沸騰させる。この中に②をいれてよく混ぜる。

④③を混ぜながら粗熱を取り、流し缶に入れて冷やす。固まったら人数分に切り分ける。

〔	里芋	(正味) 100g
	水	150ml
砂糖		90g
A 〔	粉寒天	4g
	水	300ml
抹茶		大さじ1・1/2

1/8切れ分の栄養価 エネルギー54kcal たんぱく質0.5g 脂質0.1g 塩分0g