

「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)
ごはん (130g)	202	3.3	0.4	0
もやし入り豚コマバーグ	159	14.3	7.9	1.0
ゆで卵のヨーグルトソースサラダ	61	3.1	4.5	0.1
玉ねぎピザ	91	5.7	3.2	0.8
ブロッコリースープ	79	4.7	3.4	0.5
合計	592	31.1	19.4	2.4

☆もやし入り豚コマバーグ☆



(材料4人分)

豚コマ切れ肉	240g	
もやし	200g	
おくら	8本	
A	溶き卵	1/2個
	パン粉	20g
	塩・こしょう	少々
サラダ油	適量	
B	ウスターソース	大きじ1
	ケチャップ	大きじ3
<u>付け合せサラダ</u>		
ゆで卵 Sサイズ	2個	
レタス	100g	
きゅうり	40g	
ミニトマト	8個	
C	ヨーグルト	大きじ2
	マヨネーズ	大きじ1
	塩・コショウ	少々

作り方

- ① 豚肉は包丁で細かく刻み、更に包丁でたたく。
もやしはざく切りにし、耐熱皿にのせてラップをかけ、電子レンジ(600W)で2分熱し、粗熱を取り水気を絞る。オクラはガクを取り、塩(分量外)をつけて板ずりし、うぶ毛を取り、水洗いして細かく刻む。
- ② ボウルに①とAを入れ、手でよく練り混ぜる。
手にサラダ油を少量つけて4等分にし、小判形にする。
- ③ フライパンにサラダ油を中火で熱し②を両面にごげめが付くまで焼き、ふたをして蒸し焼きにする。
- ④ Bを合わせてソースを作る。

付け合せのサラダを作る

- ⑤ ゆで卵は薄切りにする。
レタスは一口大にちぎる。
きゅうりは斜め薄切りにする。
ミニトマトは縦半分にする。
- ⑥ Cのヨーグルト・マヨネーズ・塩・コショウを混ぜ合わせる。
- ⑦ 器に③のハンバーグを盛り付け、④のソースをかける。
⑤の付け合せサラダを添え、⑥をかける。

☆玉ねぎピザ☆



(材料4人分)

玉ねぎ (輪切り4枚)	300g
ツナ缶 (水煮)	50g
コーン	30g
ケチャップ	小さじ4
ピザ用チーズ	40g
サラダ油	小さじ1/2
パセリ	適量

作り方

- ① 玉ねぎは耐熱皿に並べて、ラップをかけて600Wで3分程加熱する。
- ② フライパンに油を熱し、①の玉ねぎを並べて中火で焼き、焼目が付いたら裏返し、ケチャップを塗り、ツナ・コーン・チーズをのせ蓋をして、弱火で3分程蒸し焼きにし、チーズが溶けたらパセリのみじん切りを散らす。

☆ブロッコリースープ☆



(材料4人分)

ブロッコリー	150g
じゃがいも	80g
玉ねぎ	80g
牛乳	300ml
水	250ml
コンソメ	1個
塩・こしょう	各少々

作り方

- ① じゃがいも、玉ねぎはうす切りにし、ブロッコリーは小房に分ける。
- ② 鍋に水を入れコンソメと①の材料を入れ、柔らかくなるまで煮て、粗熱を取る。
- ③ ②をミキサーにかける。
- ④ ③を鍋に戻し、牛乳を入れ火にかけ、塩・コショウで味を調える。