

アイディアプラスで
もっと楽しく♪ もっとおいしく♪
こんなアレンジはいかが？



献立作成・調理：清田中央地区食生活改善推進員
献立監修：清田区健康・子ども課 管理栄養士

ハンバーグ+野菜の煮物で新たな1品

おかずがちっとずつ残る…そんなことはありませんか？合せて煮込んで変身させてみるのはいかがでしょう？しっかり食べきって、エコを心がけましょう！

磯巻鶏

材料4人分

鶏胸肉……………150g	A	水……………70ml
粒マスタード…小さじ2/3		酒……………大さじ1/2
焼きのり……………1/2枚		しょうゆ…大さじ1/2
油……………適量		砂糖……………小さじ1/2
		(添え野菜)

作り方

- 1 鶏肉は皮を下にして、1～2cm間隔に浅く切れ目を入れ、広げる。粒マスタードをぬって焼きのりをのせて巻き、たこ糸でしばる。
- 2 フライパンに油を熱し、1の巻き終わりを下にして、全体に焼き色をつける。
- 3 Aを加えて、ふたをして煮汁がなくなるまで味をからませる。

すり身ハンバーグ

材料4人分

えびすり身	70g	大葉	3枚	
おから	30g	油	適量	
豆腐	50g	A	だし汁	小さじ2
たまねぎ	20g		ケチャップ	小さじ2
			ウスターソース	小さじ2

作り方

- 1 たまねぎはみじん切り、大葉は粗みじん切りする。
- 2 すり身を粘りが出るまでよく混ぜ、1、水切りした豆腐、おからを合わせ混ぜ、人数分に丸め、中央をくぼませてフライパンで両面焼く。
- 3 Aを加えて煮絡める。

果物 4人分

いちご……………4個 パイン……………40g オレンジ…1/2個

一人分の栄養価と野菜の使用量 (添え野菜を含む)

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂 質 (g)	塩 分 (g)	野菜の量 (g)
桜えびと野沢菜の混ぜご飯	294	5.5	1.4	0.1	8
磯巻鶏	76	9.6	2.9	0.4	20
枝豆入り卵焼き	65	4.3	4.5	0.3	4
すり身ハンバーグ	73	4.5	3.8	0.4	1
野菜の煮物	59	2.0	0	1.0	63
ほうれん草と板かまのゆず胡椒浸し	31	2.4	0.3	0.9	60
果物	12	0.3	0	0	0
合 計	610	28.6	12.9	3.1	156

メニュー 4 (平成28年度実施)

- 枝豆入り五穀ご飯
- タンドリーチキン
- 油揚げの梅肉野菜巻き
- さつま芋のオレンジ煮
- 根菜のきんぴら
- 果物



枝豆入り五穀ご飯

材料4人分

米……………2合 塩……………小さじ1/3
五穀米……………20g 小梅……………4個
ゆで枝豆……………40g

作り方

- 1 米、五穀米、水、塩を入れて炊く。
- 2 炊き上がったら、枝豆を混ぜ合わせ、盛り付けて小梅をのせる。

タンドリーチキン

材料4人分

鶏もも肉(皮なし)……320g
A [塩……………小さじ1/2
こしょう……………少々
(添え野菜)]
B [カレー粉……………小さじ1
プレーンヨーグルト…大さじ1・1/3
しょうゆ……………小さじ1
おろししょうが……2g
おろしにんにく……2g]

作り方

- 1 鶏肉を食べやすい大きさに切り、Aで下味をつける。
- 2 ビニール袋にBと1を入れてよく揉み込み、30分程冷蔵庫で漬込む。
- 3 200℃のオーブンで15～20分程焼く。

油揚げの梅肉野菜巻き

材料4人分

京風油揚げ……………1枚 にんじん……………40g
大葉……………4枚 アスパラ……………2本
A [練り梅……………15g かに風味かまぼこ……4本
みりん……………小さじ2/3 水溶き片栗粉……………適宜]

作り方

- 1 にんじんは1cm角の棒状、アスパラは縦半分になり、さつとゆでる。
- 2 油揚げは熱湯にくぐらせて水気を取り、切り開いて大葉をのせ、Aをぬる。
- 3 1とかまぼこをのせてしっかりと巻き、巻き終わりに水溶き片栗粉をつける。
- 4 フライパンを熱し、3の巻き終わりを下にして強火でサッと焼き、食べやすく切る。



アイディアプラスで
もっと楽しく♪ もっとおいしく♪
こんなアレンジはいかが？



献立作成・調理：清田地区食生活改善推進員
献立監修：清田区健康・子ども課 管理栄養士

スープを準備するだけ

深皿にタンドリーチキンや梅肉野菜巻きなど彩り良く盛り、コンソメとカレー粉等で作ったカレースープを注ぎます。北海道らしい1皿になります！

さつま芋のオレンジ煮

材料4人分

さつま芋……………200g 砂糖……………小さじ2
オレンジジュース……130ml レーズン……………8g

作り方

- 1 さつま芋を輪切りにして鍋に入れ、他の材料を入れて汁気がなくなるまで煮る。

果物 4人分

いちご……………4個 パイン……………40g
ぶどう……………40g

根菜のきんぴら

材料4人分

れんこん……………100g 油……………小さじ1
ごぼう……………80g しょうゆ……………大さじ1強
にんじん……………40g A 酒……………小さじ2
パプリカ(赤)……………30g 砂糖……………大さじ1弱
絹さや……………20g 一味唐辛子……………少々
ひじき……………1g ごま油……………小さじ1/2

作り方

- 1 れんこんは半月切り、ごぼうとにんじんはさがきににする。ひじきは水で戻しておく。
- 2 パプリカはせん切りにする。絹さやは半分に切る。
- 3 鍋に油を熱し、1を炒めAを入れる。
- 4 汁気がなくなってきたら2を加え、仕上げに一味唐辛子、ごま油を加えてひと混ぜする。

一人分の栄養価と野菜の使用量 (添え野菜を含む)

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂 質 (g)	塩 分 (g)	野菜の量 (g)
枝豆入り五穀ご飯	310	5.9	1.2	0.5	10
タンドリーチキン	114	15.9	4.3	1.0	21
油揚げの梅肉野菜巻き	70	4.5	4.4	0.9	21
さつま芋のオレンジ煮	95	0.8	0.3	0	0
根菜のきんぴら	67	1.7	1.5	0.8	68
果物	14	0.2	0	0	0
合 計	670	29.0	11.7	3.2	120

メニュー 5 (平成29年度実施)

- 梅・しそ・ごまの混ぜご飯
- チーズ入り鶏つくね蒸し
- 厚揚げの
オイスターソース煮
- アスパラの
粒マスタード炒め
- かぼちゃの
ピーナッツバター和え
- 果物



梅・しそ・ごまの混ぜご飯

材料4人分

米……………2合 青しそ……………4枚
梅干し……………中2個 白炒りごま……………小さじ2

作り方

- 1 梅干しは種をとり、果肉を手で細かくする。青しそも手で小さくちぎる。
- 2 炊いたご飯に1と白ごまをさっくりと混ぜる。

アスパラの粒マスタード炒め

材料4人分

アスパラ……………150g オリーブ油……………小さじ1
ベーコン……………1・1/3枚 粒マスタード……………小さじ1

作り方

- 1 アスパラは3～4cm長さ、ベーコンは1cm幅に切る。
- 2 フライパンにオリーブ油とベーコンを入れて炒め、ベーコンから脂が出てきたら、アスパラを加えて炒める。
- 3 火が通ったら粒マスタードを加えてひと炒めする。

チーズ入り鶏つくね蒸し

材料4人分

鶏ひき肉……………180g	プロセスチーズ……………20g
塩……………少々	さやいんげん……………30g
こしょう……………少々	にんじん……………30g
A 卵……………1/3個	コーン缶……………30g
みそ……………小さじ2・2/3	小麦粉……………小さじ2/3
パン粉……………大さじ3	(添え野菜)

作り方

- 1 さやいんげんは5mm幅に切る。にんじんは5mm角に切る。コーンは水気を切っておく。
- 2 鶏ひき肉にAを加えてよく練り上げて、5mm角に切ったチーズと1の2/3量分を加えて練りこみ、丸く形作る。
- 3 1の残りに小麦粉をまぶして、2のまわりにしっかりと付け、アルミカップに入れて、10分程蒸す。

