

# おすすめレシピ

## 白石保健センター おすすめレシピ

作ってみてね!

かんたんだけど、野菜たっぷりバランス献立

## タンドリーサーモンの献立

※材料は4人分です。

### タンドリーサーモン

#### 【材料】

生鮭……………300g	A	ヨーグルト……………100g
レタス…大きめの葉4枚		しょうゆ……………小さじ2
ミニトマト……………8個		ケチャップ……………大さじ1
		カレー粉……………大さじ1
		こしょう……………少々

#### 【作り方】

- ①レタスを洗って一口大にちぎって水気を切る。ミニトマトはヘタを取り、洗う。これを冷蔵庫で冷やしておく。
- ②鮭を一口大に切り、よく混ぜ合わせたAに漬ける。
- ③耐熱容器(グラタン皿等の平たいものがオススメ)に②を入れ、200℃のオーブンで15～20分ほど鮭に火が通るまで加熱する。
- ④皿にレタスをしき、③を盛り付け、ミニトマトを添える。

### ほうれん草のごまあえ

#### 【材料】

ほうれん草……………280g(2束くらい)	A	白すりごま……………15g
		砂糖……………小さじ2
		しょうゆ……………大さじ1

#### 【作り方】

- ①ほうれん草を洗い、塩(分量外)を入れた熱湯でさっとゆでる。
- ②①を冷水にとって水気を絞り、根元を切り落とし、3cm幅に切る。
- ③Aを混ぜ合わせ、そこに②を入れて和え、完成。

### ごはんを添えて、めしあがれ!

(麦入りご飯1/2合と一緒に食べた場合の1人分栄養価)

エネルギー：545kcal	食塩相当量：2.1g
たんぱく質：29.1g	野菜の量：185g
脂肪エネルギー比：14.9%	



### トマトみそ汁

#### 【材料】

トマト……………1個	小ねぎ……………1本
ぶなしめじ……………1/2株	みそ……………大さじ1
	だし汁……………600ml

#### 【作り方】

- ①小ねぎの根を切り落とし、小口切りにする。
- ②ぶなしめじの石づきを取って小分けにし、だしで煮る。
- ③きのこに火が通ったら、トマトを2～3cm大に切って②に入れてひと煮立ちさせる。
- ④火を止めてみそを溶き、ねぎを入れて完成。

### 濃厚かぼちゃプリン

#### 【材料】

かぼちゃ……………100g(種、皮をのぞく)	水……………50ml
牛乳……………100ml	粉寒天……………1g
	砂糖……………大さじ1・1/2

#### 【作り方】

- ①かぼちゃを2cm角に切り、耐熱皿に入れレンジで柔らかくなるまで加熱する。(600Wで3分が目安)
- ②水と①をフードプロセッサー等で、なめらかにする。
- ③小鍋に、牛乳、粉寒天、砂糖を入れて加熱し、沸騰したら2分程よく混ぜて溶かしたら火を止め、②を入れてよく混ぜる。
- ④③を1人分ずつ器に注いで、冷蔵庫で固めて完成。

## 白石区食生活改善推進員協議会 おすすめレシピ

おうち時間に、つくってみませんか?

## 手づくりやさしいピザ

### 材料/オープン天板1枚分

#### 【ピザ生地】

強力粉……………150g
ドライイースト…小さじ1
砂糖……………小さじ1
塩……………小さじ1/2
ぬるま湯(40℃くらい)……………100～120ml

#### 【トマトソース】

ケチャップ……………大さじ1・1/2
オリーブオイル……………大さじ1/2
塩……………ひとつまみ
酢……………小さじ1/2

#### 【トッピング】

ミニトマト……………3個
コーン……………30g
ズッキーニ……………30g
なす……………30g(1/2本)
ピーマン……………20g(1/2個)
パプリカ(オレンジ)……………20g(1/8個)
たまねぎ……………30g(1/8個)
ベーコン……………20g(1枚)
ピザ用チーズ……………50g



#### 作り方

- ①生地を作る。ボウルに強力粉、ドライイースト、砂糖、塩を入れ、ぬるま湯を入れて手でこねる。耳たぶくらいのやわらかさになるようにする。  
\*ぬるま湯は一気に全部入れず、少しずつ入れましょう。
- ②生地をひとつにまとめて、ラップをして室温に30～40分くらいおく。オープンシートを天板の大きさに合わせて切っておく。

こんなにふくらんだ!



- ③野菜はきれいに洗って食べやすく切る。ベーコンも1センチくらいの幅に切る。

野菜はお好みで組み合わせよう!



\*厚すぎると火が通らないので注意。

- ④ピザソースの材料を全て混ぜ合わせる。
- ⑤きれいにしたテーブルなどに強力粉(分量外)をふり、そこへ生地をおいてめん棒で5ミリ～1センチくらいの厚さにのばす。オーブンは250℃に温めておく。  
\*オーブンの天板の大きさに合わせてのばしましょう。
- ⑥オープンシートにのばした生地をのせ、天板におき、トマトソースをぬる。その上に野菜とベーコンをきれいにのせる。さらに、チーズをのせる。
- ⑦温めたオーブンで10～15分焼いたらできあがり!人数分に切り分ける。  
\*焼け具合を時々見て、焦げないように!

### 牛乳や果物と一緒に食べるのがおすすめ!

1/2枚分  
エネルギー：480kcal

