

桑名市食生活改善会員伝達料理

～ ご飯などの穀物を摂ろう～

☆ 五穀米のごはん

材料	1人分	4人分
米	50g	200g
五穀米	3g	12g

< 作り方 >

- ① 通常の水加減にした米に五穀米を入れ水は五穀米の2倍の量を加え軽くかき混ぜ30分～1時間ほど浸水させて炊く。

☆ 大豆バーグ

材料	1人分	4人分	
水煮大豆	50g	200g	
豚ひき肉	60g	240g	
長ねぎ	5cm	20cm	
キャベツ	50g	200g	
片栗粉	3g	12g	
オリーブオイル	3g	12g	
A	酒	15g	60g
	塩こしょう	少々	適宜
玉ねぎ	10g	40g	
大根	50g	200g	
にんにく	1/4片	1片	
B	醤油	6g	24g
	酢	5g	20g
	酒	5g	20g
にんじん	30g	120g	
ブロッコリー	25g	100g	
エリンギ	1/2本	2本	

< 作り方 >

- ① ボールにひき肉、粗みじん切りした大豆水煮、みじん切りした長ネギ、キャベツ、片栗粉Aの調味料を入れてこね成型する。
- ② フライパンにオリーブオイルを熱し①を焼く。
- ③ 玉ねぎ、大根、にんにくはすりおろす。フライパンにすりおろした玉ねぎ、大根、にんにくBの調味料を加え加熱しソースを作る。
- ④ 大豆ハンバーグに③のソースをかけ、茹でて食べやすい大きさに切ったにんじんとブロッコリー、エリンギを添える。

☆ ミネストローネスープ

材料	1人分	4人分
ベーコン	1/3枚	1・1/3枚
じゃがいも	30g	120g
にんじん	20g	80g
キャベツ	20g	80g
玉ねぎ	30g	120g
にんにく	1/4片	1片
オリーブオイル	3g	12g
カットトマト缶	50g	200g
水	150ml	600g
コンソメ(顆粒)	2g	8g
こしょう	少々	適宜

< 作り方 >

- ① 野菜、ベーコンはざく切り(1cm角)にする。にんにくは粗みじん切りしておく。
- ② にんにくをオリーブオイルで炒める。色がついてきたら玉ねぎを加える。透き通ってきたら他の野菜とベーコンを加えて炒める。全体に火が通ったらカットトマトをつぶしながら入れる。水とコンソメを入れ、野菜が柔らかくなるまで煮る。塩こしょうで味を調える。

☆ 大根の酢の物

材料	1人分	4人分	
大根	70g	280g	
パプリカ赤	1/8個	1/2個	
きゅうり	1/8本	1/2本	
A	白だし醤油	6g	24g
	酢	7.5g	30g
	砂糖	4.5g	18g
白いりごま	少々	3g	

< 作り方 >

- ① 大根は4～5cm長さのせん切りにし塩小匙1/2(分量外)をまぶし5分おく。パプリカ、きゅうりも同じようにせん切りにする。
- ② Aをあわせたボールに、水気を絞った大根とパプリカ、きゅうりを混ぜ器に盛り付けてごまをちらす。

< 一人分の栄養量 >

	エネルギー (Kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食塩 (g)
五穀米のごはん	181	2.9	0.5	3	0.0
大豆バーグ	321	20.4	16.1	140	1.3
ミネストローネスープ	100	2.1	5.1	26	1.0
大根の酢の物	39	0.8	0.5	33	0.6
合計	641	26.2	22.2	202	2.9