

おでかけ！ヘルシークッキング レシピ

◆ さば缶豆腐ハンバーグ

材 料

2 人 分

作 り 方

さば水煮缶	1缶	
	(正味量150g)	
木綿豆腐	150g	
玉ねぎ	50g	
人参	20g	
A	おろし生姜	小さじ1/2
	パン粉	10g
	卵	1個
	こしょう	少々
	味噌	小さじ1/2
ごま油	小さじ1	
青ねぎ	3g	
大根	60g	
ポン酢	お好みで	

- ① 木綿豆腐はキッチンペーパーに包み耐熱皿にのせ、600Wレンジで3分加熱し、重しをのせて粗熱が取れるまで水切りする。(2～3時間程度)
- ② 青ねぎは洗って小口切りにする。大根はおろしにする。
- ③ さば缶は水気をきり、骨を取って細かくつぶす。玉ねぎ、人参はみじん切りにする。
- ④ ボウルに①を入れ、滑らかになるまでつぶす。③とAを入れよく混ぜ、4等分に小判型に成形する。
- ⑤ フライパンにごま油を入れて熱し、④を入れて、中火で焼き色がつくまで加熱し、裏返したら蓋をして弱火で3分加熱する。
- ⑥ ハンバーグを器に盛り、大根おろし、青ねぎを添え、お好みでポン酢をかけたら出来上がり。

☆ 1 人 分 栄 養 価 ☆

1人分 - : 294kcal たんぱく質 : 25.1g
脂質 : 16.2g 炭水化物 : 9.6g
カルシウム : 293mg 鉄 : 2.6mg
ビタミンA当量 : 35μg ビタミンB1 : 0.21mg
ビタミンB2 : 0.45mg ビタミンC : 8mg
食物繊維 : 1.8g 食塩相当量 : 1.1g

◆ 小松菜ときのこのスープ

材 料

2 人 分

作 り 方

小松菜	40g
えのきだけ	20g
しいたけ	20g
人参	20g
コンソメ	小さじ1
水	300cc
こしょう	少量
いりごま	少量

- ① 小松菜は洗って2cm幅に切る。えのきだけは、石づきを除き、3cm幅に切る。しいたけは薄切りにする。人参は3cm長さの細切りにする。
- ② 鍋に水と人参を入れて沸騰させる。
- ③ コンソメを入れ、小松菜、えのきだけ、しいたけを加える。
- ④ ③がひと煮立ちしたら、こしょうで味を整え、火を止める。器に注いでいりごまをふる。

☆ 1 人 分 栄 養 価 ☆

1人分 - : 18kcal たんぱく質 : 1.9g 脂質 : 0.2g 炭水化物 : 5.6g
カルシウム : 15mg 鉄 : 0.5mg ビタミンA当量 : 0μg ビタミンB1 : 0.09mg
ビタミンB2 : 0.12mg ビタミンC : 2mg 食物繊維 : 3.4g 食塩相当量 : 0.4g

◆ わらび餅風ミルクもち

材 料

3 人 分

作 り 方

牛乳	200ml
砂糖	大さじ2
片栗粉	35g
黒蜜	適量

- ① 鍋に牛乳、砂糖、片栗粉を入れてよく混ぜ合わせる。弱火にかけて木べらで絶えずかき混ぜながらゆっくり煮る。鍋底が見え始めたら、焦げ付かないように手早く混ぜ全体がひとまとまりになるまで練る。
- ② ①をラップを敷いた容器に入れて粗熱を取る。
- ③ 取り出して一口大に切る。器に盛り、黒蜜をかけて出来上がり。

☆ 1 人 分 栄 養 価 ☆

エネルギー：168kcal たんぱく質：3.3g 脂質：0.4g 炭水化物：48.2g
 カリウム：112mg 鉄：0.1mg リン酸当量：38μg ビタミンB1：0.04mg
 ビタミンB2：0.15mg ビタミンC：1mg 食物繊維：0.0g 食塩相当量：0.1g

☆ 1 食 分 栄 養 価 （ ご 飯 1 3 0 g の 場 合 ） ☆

エネルギー：698kcal たんぱく質：33.6g 脂質：46.8g 炭水化物：93.4g
 カリウム：424mg 鉄：3.3mg リン酸当量：73μg ビタミンB1：0.37mg
 ビタミンB2：0.73mg ビタミンC：11mg 食物繊維：5.6g 食塩相当量：1.6g

