レン♥チン！　そぼろ(常備菜)

【材料】　　１人分

豚ひき肉	約80g
人参	1/4本
干しエビ	大さじ1
醤油	大さじ1/2
砂糖･みりん	各小さじ1
おろし生姜	小さじ1/2
片栗粉	少々

【作り方】

①人参はおろし、耐熱容器に他の材料と一緒に入れてよく混ぜ、ラップをかけてレンジに3分程加熱する。
②①を取り出して全体を混ぜ、ラップなしで1分加熱すれば、出来上がり！

ポイント

レンジで出来る作りおきです。冷蔵庫で2～3日ほど持ちます。お弁当にも、重宝します。

(１人分)

エネルギー (kcal)	たん白質 (g)	カルシウム (mg)	鉄分 (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
251	18.4	116	1.2	0.9	1.6

出典：糸島市健康づくり課　管理栄養士

トマトのサヴァン

【材料】　4人分（作りやすい分量）
☆の材料は省いても作れます。

サバの水煮缶	1缶
トマト缶	1/2缶
☆にんにく	ひとかけ
☆玉ねぎ	1/2個
ショウガ（チューブでも）	ひとかけ
☆レモン汁	大さじ1
☆オリーブ油（サラダ油でも）	大さじ1
一味唐辛子	適宜
パセリ	適宜

ひとこと

もっと！簡単に！
サバ缶の煮汁とトマト缶を煮詰めて、サバの身を形を崩さないように、汁をからめるように煮ていけばOK!

【作り方】

① 野菜はみじん切りにする。
② フライパンに油を熱して①を炒め、鯖缶の煮汁・トマト缶・レモン汁を加えて煮詰める。
③ ②にサバ缶の身を加え、形を崩さないように、汁をからめるように煮ていきます。
④ ③が煮えたら器に盛り、パセリ・一味をお好みでふる。

（1人分）

エネルギー (kcal)	たん白質 (g)	カルシウム (mg)	炭水化物 (g)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
133	9.1	23	8.0	2.0	0.5

出典：糸島市健康づくり課　管理栄養士

野菜たっぷり団子汁

★野菜たっぷりで団子づくりも楽しいお汁です。

小さいお子さまは団子がのどにつまらないよう気を付けてください！

(1人分)

エネルギー（kcal）	蛋白質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	食物繊維(g)	カルシウム(mg)	食塩(g)
154	8.8	82.2	24.0	3.6	35	0.7

【材料】　　４人分

しっかりと天然だしをとったお汁はとてもおいしいので、ぜひだしの取り方からチャレンジしてみてください！

- いりこだし　　3.5カップ（700ml）

いりこだし3.5カップの取り方

① いりこ１０ｇ分の頭とはらわたを取る。

② ①と昆布１０cm角１枚を４カップ（必要なだしの分量より多め）の水に３０分ほどつける。

③ ②を鍋に入れて中火にかけ、沸騰直前（昆布にぷつぷつと泡がついたら）に昆布だけを取り出す。

④ いりこは残したまま沸騰したら２分ほど煮て火を止め、ざるでこして3.5カップはかる。

- 薄力粉　　50ｇ
- 水　　大さじ1.5～大さじ3
- 塩　　少々

野菜はもとの大きさによっていちょう切り～半月切り～輪切りにして大きさを揃えると、火の通りが均一になります。

- 豚肉小間切れ　100ｇ
- ショウガ　　1かけ（10ｇ）：おろす
- 大根　　5cm（150ｇ）：3mm幅のいちょう切り
- 人参　　小1/4（20ｇ）：3mm幅のいちょう切り
- ごぼう　　1/4本（50ｇ）：3mm幅の斜め切り
- 里芋　　中4個（160ｇ）：１cm幅のいちょう切り
- しめじ　　1/2パック（約50ｇ）：根元を切ってほぐす

- みそ　　大さじ1
- みりん　　小さじ2

【作り方】

1、団子を作る

① 薄力粉と塩をボウルに入れ、水を少しずつ加減しながら加え、耳たぶの固さになるまで（手にベタっとくっつかずに、ひとかたまりにまとまる程度）手でよくこねる。

② ①を一人分３個くらいに丸め、皿やバットに並べる。
（団子がベタついて丸めにくい場合は、薄力粉小さじ１ほどを足してこねる。）

③ ②にラップをかけて３０分ほど寝かす。

2、汁を作る

④ 野菜をそれぞれ切る。ごぼうは水にさらした後、ザルにあげる。

⑤ 鍋に豚肉とショウガを入れて軽く炒め、④の野菜といりこだし３.５カップを加えて、アクを取りながら野菜に火が通るまで煮る。火を止める。

3、団子を成形、仕上げる

⑥ ③の団子を、幅１cm×長さ１５cmくらいに伸ばす。
両手の親指と人差し指で生地を持ち、細長く平らになるように伸ばす。揺らしながら伸ばすと伸ばしやすい。

⑦ 鍋の火をつけ、団子を伸ばしたらその都度⑤の鍋に入れていく。
（火は弱火でつけたまま）

⑧ 団子が浮かび上がったら（団子に火が通ったサイン）、みそを溶き入れてできあがり。

出典：糸島市健康づくり課　管理栄養士

ジャガチーズ

【材料】　　1人分

じゃがいも		中1個
A	スライスチーズ	1枚
	片栗粉	大さじ1
	青のり	少々
サラダ油		小さじ1
塩･コショウ		少々

【作り方】

①じゃがいもは皮をむいて千切りにする。(水にさらさない)
チーズは手でさく。

②ボウルに、①･Aを入れて混ぜ合わせ、4等分する。

③熱したフライパンに油を熱し、②を中火で焼き、焦げ目がついたら、返して弱火で5分位焼く。
仕上げに軽く塩･コショウする。

ポイント

粒コショウを使うと大人の味に！

(1人分)

エネルギー (kcal)	たん白質 (g)	カルシウム (mg)	鉄分 (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
173	5.7	2.8	114	2.4	0.7

出典：糸島市健康づくり課　管理栄養士

丸ごとじゃがバター

【材料】　　1人分

じゃがいも	中1個
バター(マーガリン可)	10g

【作り方】

①じゃがいもはよく洗って(芽があれば取る)十文字に切り込みを入れ、皮ごとラップで包む。

②①をレンジに5分ほどかける。箸を刺して、すっと通れば出来上がり。

③②をお皿に移し、熱いうちにバターをのせる。

ポイント

じゃがいもに含まれるビタミンCは熱に強いのが特徴です。ビタミンCは免疫力をアップします。

(1人分)

エネルギー (kcal)	たん白質 (g)	カルシウム (mg)	鉄分 (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
166	2.0	0.5	5	1.6	0.2

出典：糸島市健康づくり課　管理栄養士