



## 家庭でできる「元気じゃけん定食レシピ」

# 佐伯区 ごはん、和風ハンバーグ、小松菜のおろしかけ 野菜たっぷりミルクスープ、りんごのコンポート

献立作成者：佐伯区すこやか食生活推進リーダー、佐伯区食生活改善推進員



### 【一人一食分の栄養価】

エネルギー：716kcal  
たんぱく質：23.7g  
脂 質：21.7g  
炭水化物：108.2g  
塩 分：2.5g  
野菜の使用量：225g

☆主食 ごはん ☆ ごはん 1人分 160g

☆主菜 和風ハンバーグ☆

#### 材料（2人分）

牛豚ひき肉	60g
絹ごし豆腐	60g
〔たまねぎ	1/8 個
油	小さじ 1/2
〔パン粉	1/4 カップ
牛乳	大さじ 1
卵	1/2 個
塩	小さじ 1/6
こしょう	少々
油	小さじ 1

#### ～～きのこソース～～

えのきたけ	1/2 袋	
生しいたけ	2 枚	
ぶなしめじ	1/2 袋	
油	小さじ 1	
A {	砂糖・みりん・酒	各大さじ 1/2
	しょうゆ	小さじ 2
	水	50ml
〔	かたくり粉	小さじ 1
	水	小さじ 2

#### 作り方

- ① 絹ごし豆腐を水切りする。たまねぎはみじん切りにして油で炒め、冷ましておく。パン粉は牛乳にひたしておく。
- ② ひき肉、①、卵、塩、こしょうをよく混ぜ合わせる。
- ③ 2等分し、小判型にする。
- ④ フライパンに油を熱して③を入れ、焼き色がついたらひっくり返してふたをし、蒸し焼きにする。

#### ～～きのこソース～～

- ⑤ えのきたけ・生しいたけ・ぶなしめじの石づきを除き、えのきたけは2等分に、生しいたけは薄切りにする。ぶなしめじは小房に分ける。
- ⑥ フライパンに油を熱して⑤を炒め、しんなりしたら A を加え、水溶きかたくり粉でとろみをつける。
- ⑦ お皿にハンバーグを盛り付け、きのこソースをかける。

広島市

## ☆副菜 小松菜のおろしかけ☆

### 材料（2人分）

小松菜	1/2 袋	
にんじん	20g	
大根	60g	
A {	酢	小さじ 2
	砂糖	小さじ 1 強

### 作り方

- ① 小松菜はゆでて 3 cm幅に切り、にんじんは 3 cmの短冊切りにしてゆでる。
- ② 大根をおろし、軽く水をきる。①を器に盛り、大根おろしをのせる。
- ③ A を食べる直前にかける。

## ☆副菜 野菜たっぷりミルクスープ☆

### 材料（2人分）

鶏もも肉	40g
たまねぎ	1/2 個
にんじん	1/4 本
白菜	1/8 株
グリーンピース	適量
バター	5g
薄力粉	大さじ 1.5
水	1/2 カップ
固形コンソメ	1/2 個
牛乳	1/2 カップ
塩	少々(0.6g)
こしょう	適量

### 作り方

- ① 鶏肉を 2cm角に切る。たまねぎは薄切り、にんじんは短冊切り、白菜は太めのせん切りにする。
- ② 鍋にバターを入れて火にかけ、玉ねぎを焦がさないように炒める。鶏肉を加え、色が変わったらにんじんと白菜を加える。野菜がしんなりしたら薄力粉を加え、粉っぽさがなくなるまで炒める。
- ③ 水、コンソメを加え、アクを除いて煮る。
- ④ 野菜がやわらかくなったらグリーンピースと牛乳を加え、ひと煮立ちさせる。塩・こしょうで味を整える。

## ☆果物 りんごのコンポート☆

### 材料（2人分）

りんご	1/2 個	
A {	砂糖	大さじ 1/2
	水	大さじ 1/2
	レモン果汁	小さじ 1/2

### 作り方

- ① りんごを 4 等分に切る。(1 人 2 切れ)
- ② 耐熱容器にりんごをのせ、A をかけてラップをし、電子レンジで 5 分加熱する。冷蔵庫で冷やしたら完成。

小松菜のおろしかけはなんと塩分 0g！大根おろしの辛みと甘酢でおいしく塩分を控えています。和風ハンバーグはきのこの旨味を、クリームシチューは牛乳のコクを生かしました。

電子レンジで簡単にできるりんごのコンポートは、家族みんなが食べやすく、体内のナトリウムを排泄するのに重要なカリウムがとれます。

小松菜は広島の実地な地域食材で、カルシウムと鉄分を多く含む健康野菜です。また、佐伯区湯来町は、古くからこんにやく芋の産地として有名です。湯来のおいしいこんにやくも、ぜひ食べてみてください！

