

野菜で健康 おいしく食べて みんなが笑顔



ハッピーこまちゃん食育プラン（八潮市食育推進計画）のスローガン

おすすめメニューの紹介 第16号

ハッピーこまちゃん®

小松菜と豚肉の卵とし丼

〔材料 2人分〕 エネルギー479Kcal たんぱく質21.5g 塩分1.8g

ごはん…2杯分 A（だし汁…120cc 薄口しょうゆ…大さじ1 みりん…大さじ1）
卵…2個 豚こま肉…100g 小松菜…100g 海苔…1/8枚

〔作り方〕

- ① 豚肉は、こま切れ、小松菜は、ゆでて2cm長さに切り、卵は割りほぐします。
- ② フライパンを熱し、豚肉を炒め、肉の色が変わったらAと小松菜を入れて煮立てます。
- ③ 卵をまわし入れ、蓋をして半熟状になったら火を止めます。
- ④ 器に、ごはんを盛り③をのせ、ちぎった海苔を振りかけます。

小松菜のけんちん炒め

〔材料 2人分〕 エネルギー160Kcal たんぱく質8.5g 塩分1.5g

小松菜…1/2束 にんじん…20g 長ねぎ…1/4本 きくらげ…3g 木綿豆腐…1/2丁
卵…1/2個 A（塩…小さじ1/4 酒…大さじ1/2 しょうゆ…大さじ1/2）
ごま油…大さじ1/2 サラダ油…大さじ1/2

〔作り方〕

- ① 小松菜はさっとゆで2cm長さ、にんじんは薄い短冊、長ねぎは小口に切ります。
きくらげは水で戻しておきます。木綿豆腐は水気を切って、くずしておきます。
- ② ①の材料をごま油とサラダ油で炒め、Aの調味料を入れます。火が通ったら、卵を溶いて入れさらに炒めます。

第2次八潮市健康づくり行動計画

健康寿命を延ばそう



ごぼうと牛肉のしょうが煮

〔材料 2人分〕 エネルギー274Kcal たんぱく質10.9g 塩分1.4g

ごぼう…200g 酢…適量 牛薄切り肉…100g しょうが…10g
サラダ油…大さじ1 砂糖…大さじ1 しょうゆ…大さじ1

〔作り方〕

- ① ごぼうは、薄い斜め切りにして、酢水につけます。牛薄切り肉は、1口大に切ります。しょうがは、せん切りにします。
- ② フライパンに油を入れ①を炒め、砂糖、しょうゆと水でひたひたになる位にして中火で、汁気が少なくなるまで煮詰めます。

ブロッコリーのチーズフリッター

〔材料 2人分〕 エネルギー234Kcal たんぱく質9.2g 塩分2.2g

ブロッコリー…150g 塩…少々 A (小麦粉…50g 塩…少々
サラダ油…大さじ1/2 卵黄…1/2個 水または牛乳…50cc) 卵白…1/2個
パルメザンチーズ…大さじ1 揚げ油…適量

〔作り方〕

- ① ブロッコリーは、小房に分けて塩茹でします。
- ② Aの材料を混ぜ、30分寝かします。
- ③ 卵白を硬くあわ立て、②とパルメザンチーズを混ぜます。
- ④ ①に③の衣をつけ、170度の油で揚げます。

小松菜の蒸しケーキ

〔材料 10個分〕 エネルギー127Kcal たんぱく質3.5g 塩分0.3g

小松菜…150g A (卵…2個 サラダ油…大さじ3 プレーンヨーグルト…65g)
B (小麦粉…140g ベーキングパウダー…大さじ1) 甘納豆…50g

- ① 小松菜は根を取りゆでて、2～3cmに切ります。
- ② ①とAをミキサーにかけます。
- ③ Bをふるいにかけておき、②にさっくりと混ぜ合わせます。
- ④ ③に甘納豆を混ぜます。
- ⑤ ④を8号のアルミホイールケース10個に等分に流し入れ、蒸し器で15分ほど蒸します。

鉄分とカルシウムが多い小松菜のおやつは、成長期のこどもに最適です。