

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



ハッピーこまちゃん®

おすすめメニューの紹介 第9号

こまちゃんサンド

〔材料 2人分〕 エネルギー 323Kcal たんぱく質 10.8g

小松菜…1/2把 バターロールパン…4個 ツナ缶…40g
マヨネーズ…20g しょうゆ…少々

朝ごはん
最適です！



ハッピーこまちゃん®

〔作り方〕

- ① 小松菜はゆでて、水気を絞り2cm長さに切ります。
- ② バターロールパンは、縦に切れ目を入れておきます。
- ③ ボウルに①と油を切ったツナ缶を入れ、マヨネーズとしょうゆを少々入れ混ぜ合わせます。
- ④ ②のバターロールの切れ目に、③を入れます。

こまちゃんドライカレー

〔材料 2人分〕 エネルギー 565Kcal たんぱく質 22.5g

小松菜…1/3把 牛ひき肉…150g たまねぎ…1/2個 にんじん…50g
レーズン…大さじ1 にんにく 1/2かけ カレー粉…大さじ1 油…大さじ1/2
A（トマトの水煮缶詰カットタイプ…200g 水…1カップ 固形ブイヨン…1/2個
塩…小さじ1/3 こしょう…少々） ごはん…150g

〔作り方〕

- ① たまねぎ、にんじん、レーズン、にんにくは、それぞれみじん切りにします。こまつなは、ゆでて水気を絞り、細かく切っておきます。
- ② フライパンに油を入れて熱し、たまねぎ、にんじんの順に入れて中火でゆっくり炒めます。たまねぎがしんなりとなったらにんにくを加えてさらに炒めます。
- ③ たまねぎが甘く香ようになってきたら、ひき肉を加えてほぐすように炒めます。
- ④ 肉の色が変わったらレーズンとカレー粉を加えてよく混ぜあわせます。
- ⑤ Aを混ぜて、煮立ったら弱火にして約10分煮込みます。へらで底をこすってみて線が書けるようならゆでた小松菜を混ぜて出来上がりです。ごはんにかけていただきます。

かぶとサーモンの和え物

〔材料 2人分〕 エネルギー 75Kcal たんぱく質 6.3g

かぶ…100g 塩…少々 スモークサーモン…40g しめじ…40g
レモン…1/8個 酢…大さじ2 みりん…小さじ1/2 砂糖…大さじ2/3
あさつき…2本

〔作り方〕

- ① かぶは、輪切りにして塩少々をふっておきます。
- ② スモークサーモンは1口大に、しめじは石づきを取りバラバラにしてゆでます。
- ③ ボウルに酢、みりん、砂糖、レモン汁を入れ混ぜ合わせ、①、②を和えます。
- ④ ③を器に盛ってから小口切りした、あさつきを散らします。

ミニトマトのピクルス

〔材料 2人分〕 3個分エネルギー 6Kcal たんぱく質 0.2g

ミニトマト…1パック 漬け汁 (酢、ワインビネガーを混ぜて300cc、塩…小さじ1と2/3
赤とうがらし…1本 粒こしょう・しょうが・シナモンスティック…少々)

〔作り方〕

- ① ミニトマトのへたを取り、洗って水気をふき取っておきます。
- ② 鍋に漬け汁の材料を入れ、一煮立ちさせて冷ましておきます。
- ③ きれいに洗った、広口びんに①と②を入れて1晩漬け込みます。

細かく刻んでタルタルソースやドレッシングに使ってみましょう。

炊飯器の小松菜ケーキ

〔材料 5合炊き炊飯器1個分〕 1/12等分の1個分エネルギー 133Kcal たんぱく質 2.6g

小松菜…1/2把 (150g) パイン缶…輪切り3枚
ホットケーキミックス…200cc 卵…1個 砂糖…大さじ3 牛乳…150cc
サラダ油…大さじ4

〔作り方〕

- ① 小松菜は、ゆでて水気を絞りみじん切り、パイン缶も細かく切っておきます。
- ② ボウルに卵、砂糖、牛乳を入れてよく混ぜ、ホットケーキミックスとサラダ油を入れよく混ぜ、①を加えて、炊飯器に流し入れ炊飯器の普通炊きにしてスイッチを入れます。スイッチが切れたら、竹串を刺して見て生地が付いて来なければ出来上がり。生地が付いてきたら、もう一度スイッチを入れて10分位してから確認してみましょう。