

# 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18号

ハッピーこまちゃん®

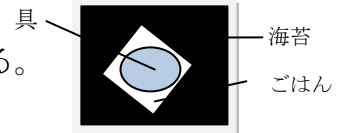
### おにぎらず（にぎらないおにぎり）

〔材料 2人分〕 エネルギー 346 Kcal たんぱく質 13.3 g 塩分 1.1 g

ごはん・・・300g のり・・・2枚 鶏ささみ肉・・・1本（70g） 酒・・・大さじ2  
梅干・・・2粒 青じそ・・・8枚 マヨネーズ・・・大さじ2

〔作り方〕

- ① 鶏ささみ肉は、耐熱皿にのせ酒を振って、ラップをふんわりかけ600Wの電子レンジで3分かける。そのまま冷まし、手でほぐす。
- ② 梅干は、種を取り、こまかくしておく。青じそは縦半分のせん切りにする。
- ③ ①、②とマヨネーズをまぜる。
- ④ ラップの上のにりを敷き、75gのごはんを中心部に厚さ1cm位のひし形に置き、平らにする。  
③をのせ、その上にまた、ごはんをのせる。4方向から包むようにのりで包み、ラップをくるみ、落ち着かせる。落ち着いたらラップのまま、半分に切る。



### こまつなの納豆あえ

〔材料 2人分〕 エネルギー 65 Kcal たんぱく質 5.4 g 塩分 1.1 g

小松菜・・・200g 納豆・・・1パック しょうゆ・・・大さじ2/3 だし汁・・・大さじ1  
ねり辛子・・・少々

〔作り方〕

- ① 小松菜は、ゆでて絞り、3cm長さに切る。
- ② 納豆と調味料を混ぜる。
- ③ ①、②をあえる。

第2次八潮市健康づくり行動計画

健康寿命を延ばそう



## なすのスパゲティトマトソース

〔材料 2人分〕 エネルギー589Kcal たんぱく質 18.1g 塩分4.9g

スパゲティ…160g 塩…小さじ1 なす…2個 サラダ油…大さじ1 ベーコン…3枚  
完熟トマト…1個 にんにく…1片 赤唐辛子…1本 青じそ…4枚 バター…大さじ1  
塩・こしょう…少々 粉チーズ…大さじ1と1/2

〔作り方〕

- ① なすは、1cm幅の輪切り、トマトは角切り、ベーコン、青じそはせん切りにする。
- ② 塩を加えた湯で、スパゲティをゆでる。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、にんにくと赤唐辛子、ベーコンを炒める。
- ④ ③に①の野菜を入れ炒め、火が通ったらスパゲティを入れ、バター、塩、こしょうで味付けする。
- ⑤ 皿に盛り付けてから、粉チーズを振る。

## 梅おろし

〔材料 2人分〕 エネルギー21Kcal たんぱく質0.6g 塩分1.8g

大根…200g 梅干…大1個～2個

〔作り方〕

- ① 大根はすりおろす。
- ② 梅干は種を取り、みじん切り。
- ③ ①と②をまぜる。

## コーン入り蒸しパン

〔材料 6個分〕 1個分の栄養価 エネルギー162Kcal たんぱく質5.7g 塩分0.5g

小麦粉…120g ベーキングパウダー…小さじ1 スキムミルク…40g 水…40g  
チーズ…40g A（とうもろこし缶…40g ショートニング…小さじ2 砂糖…大さじ3）  
アルミカップ 6枚

- ① 小麦粉とベーキングパウダーをふるう。
- ② スキムミルクを水で溶く。
- ③ チーズは、さいの目切り。
- ④ ①、②、③とAを加え混ぜる。
- ⑤ ④をアルミカップに入れ、強火で15分蒸す。