

伝えていきたい「おいしい和食」

主催 八潮市立保健センター

★ 和風ハンバーグ ★

218kcal たんぱく質 13.7g 塩分 1.0g

材料・分量 (4人分)

豚ひき肉・・・・・・・・・・200g
木綿豆腐・・・・・・・・・・200g
玉ねぎ・・・・・・・・・・150g
片栗粉・・・・・・・・・・大さじ2
塩、こしょう・・・・・・・・少々
おろし生姜・・・・・・・・小さじ1/2
※ { ポン酢しょうゆ・・大さじ3
レモン汁・・・・・・・・大さじ1
砂糖・・・・・・・・小さじ1
大根・・・・・・・・・・100g
大葉・・・・・・・・・・4枚
トマト・・・・・・・・・・1個
サラダ油・・・・・・・・大さじ1

作り方

- ① 木綿豆腐はペーパーでくるみ、電子レンジ(600W)で1分半加熱し水切りをする。
- ② 玉ねぎはみじん切りにし、電子レンジ(600W)で2分加熱し冷ましておく。
- ③ ボウルに豚ひき肉、①、②、おろし生姜を入れてよくこねる。塩、こしょうをふり、片栗粉を加えて更によくこねる。
- ④ ③を4等分にして楕円形に成型する。
- ⑤ フライパンにサラダ油をしき、④を両面焼いて火を通す。
- ⑥ 大根はすりおろし、※と合わせてたれを作る。トマトはくし形に切る。
- ⑦ 皿にハンバーグ、大葉、大根おろしを盛り、トマトを添え、食べる直前にたれをかける。

★炒め茄子の味噌汁★

51kcal たんぱく質 2.0g 塩分 0.9g

材料・分量 (4人分)

茄子・・・・・・・・・・2本
小葱・・・・・・・・・・3本
味噌・・・・・・・・・・大さじ1.5
出し汁・・・・・・・・・・600cc
ごま油・・・・・・・・・・大さじ1

作り方

- ① 茄子はへたを取り縦に半分に切ったあと、斜め薄切りにする。小葱は小口切りにする。
- ② 鍋にごま油をしき茄子を炒める。しんなりし始めたところで出し汁を加え沸騰直前に味噌を溶く。
- ③ お椀に盛り、小葱を散らす。

～鰹だしのとり方～

600ccの水を沸かし沸騰したら12g(2%)の鰹節を入れ1～2分煮出して火を止める。鰹節が鍋の底に沈んだらザルなどでこす。



★きゅうりの浅漬け★

6kcal たんぱく質 0.5g 塩分 0.3g

材料・分量 (4人分)

きゅうり・・・・・・・・・・150g
大葉・・・・・・・・・・4枚
昆布茶・・・・・・・・・・小さじ1/2

作り方

- ① きゅうりは皮をしま剥きにし、縦に4つ割りに切り、食べやすい大きさに切る。
- ② 大葉は、せん切りにする。
- ③ ビニール袋に①、②、昆布茶を加えて良くもみ冷蔵庫で冷やして味をなじませる。

★小松菜と長いものなめ茸和え★

35kcal たんぱく質 1.6g 塩分 0.4g

材料・分量 (4人分)

小松菜・・・・・・・・・・120g
長いも・・・・・・・・・・150g
酢・・・・・・・・・・小さじ1/2
なめ茸(瓶詰)・・・・・・・・40g

作り方

- ① 小松菜はゆでて2cmの長さに切り、水気を絞る。
- ② 長いもは皮をむいて、ビニール袋に入れ、麺棒などでたたいて砕く。色止めに酢をかける。
- ③ ボウルに①、②、なめ茸を加えてよく和える。

★水まんじゅう★

87kcal たんぱく質 1.0g 塩分 0g

材料・分量 (4人分)

アガー・・・・・・・・・・5g
砂糖・・・・・・・・・・30g
片栗粉・・・・・・・・・・小さじ2
水・・・・・・・・・・200cc
こしあん(市販品)・・・・・・・・80g

作り方

- ① 鍋に、アガー、砂糖、片栗粉を混ぜ合わせて入れ、水を加えて、ダマが無いようによく混ぜる。
- ② 弱火にかけて鍋底から固まってきたら、絶えずゴムべらで混ぜながら1分程、火にかける。
- ③ 湯のみ茶碗などにラップを広げて②を入れ、こしあんをスプーンで落とし入れる。
- ④ラップを茶巾絞りのようにひねり、冷蔵庫で冷やし固める。

★ごはん 130g★



合計

エネルギー 600kcal
たんぱく質 22.1g
塩分 2.6g