

# かえで食堂レシピ集



六戸町食生活改善推進員会 令和4年2月発行



# 平成29年度 かえで定食

高野豆腐の射煮込み



# 高野豆腐の射煮込み

材 料	4人分	
高野豆腐	4枚	
鶏ひき肉	30g	
玉ねぎ	20g	
人参	10g	
グリーンピース	10g	
砂糖	小さじ2 (6g)	
塩	少々	
【付け合せ】	かぼちゃ	200g(皮付きのまま)
	花人参	4枚(厚さ3mm) 残りはみじん切りにして具材に使用
	いんげん	120g
	しいたけ	4枚
【煮汁】	だし汁	150ml
	砂糖	小さじ4 (12g)
	塩	小さじ1/3 (2g)
	しょうゆ	小さじ1と1/2 (27g)

## 作り方

- 1 高野豆腐は、ぬるま湯で戻し、2、3回押し洗いし、袋状に切っておく。
- 2 具材と調味料を合わせて練り混ぜ、1につめる。
- 3 煮汁を煮立て、2を入れて、味を含ませる。



# 平成30年度 かえで定食



# さば缶と豆腐の ハンバーグ

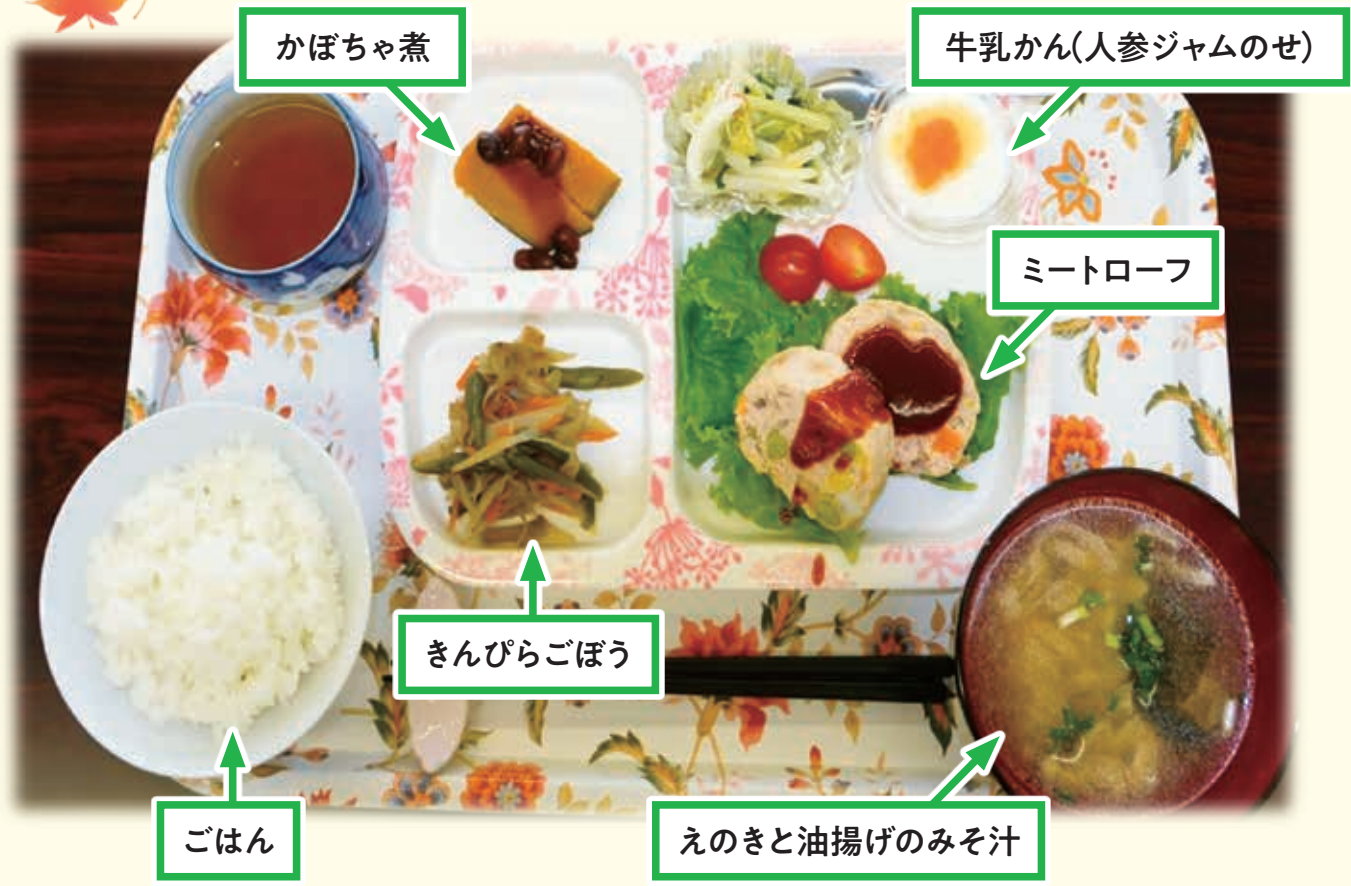
材 料	4人分	
さば水煮缶	100g	
木綿豆腐	120g	
人参	30g	
玉ねぎ	60g	
しょうが汁	大さじ2 (30g)	
片栗粉	小さじ4 (12g)	
パン粉	60g	
こしょう	少々	
サラダ油	適量	
キャベツ	80g	
水菜	20g	
トマト	1/2個	
【A】	青じそドレッシング	適量
	大根おろし	100g

## 作り方

- 1 豆腐はキッチンペーパーに包み、耐熱皿にのせ、ラップをかけずに電子レンジで1分30秒加熱して水切りする。人参、玉ねぎはみじん切り、しょうがはすりおろしておく。
- 2 付け合せのキャベツは千切り、水菜は3cm長さに切り、混ぜ合わせる。トマトはくし型に切る。
- 3 ボールに、さば水煮缶(汁ごと)と、①、【A】を混ぜ合わせて4等分にし、小判型にまとめる。
- 4 フライパンにサラダ油を入れて熱し、③を並べ、両面に焼き色がつくまで焼く。
- 5 器にキャベツ、水菜、トマトを盛り付け、お好みでドレッシングをかける、ハンバーグに大根おろしをのせ、お好みで青じそドレッシングをかける。



# 令和元年度 かえで定食



かぼちゃ煮

牛乳かん(人参ジャムのせ)

ミートローフ

きんぴらごぼう

ごはん

えのきと油揚げのみそ汁

# ミートローフ

材 料	4人分
豚ひき肉	240g
玉ねぎ	40g
長芋	40g
ミックスベジ タブル	80g
□パン粉	大さじ2 (6g)
水	大さじ2
卵	1個
塩	ひとつまみ
└こしょう	少々
レタス	80g
ミニトマト	4個
ケチャップ	大さじ1 (15g)
中濃ソース	大さじ1 (18g)

## 作り方

- ① 玉ねぎは粗みじん切り、長芋は1cm角に切る。ミックスベジタブルは湯通ししておく。
- ② ひき肉に【A】を入れ、よく練り混ぜたら、①の野菜を加え、さらに混ぜる。空気抜きしながら、棒状にまとめ、アルミホイルで包む。
- ③ 蒸し器に水を入れ、沸騰させる。沸騰したら、②を入れて中火で25分程度蒸す。
- ④ 粗熱がとれたら切り分ける。  
(蒸し汁はとっておく)
- ⑤ レタス、トマトと一緒に盛り付ける。

## ソースの作り方

鍋に蒸し汁とケチャップ、中濃ソースを入れ、混ぜる。ふつふつと煮えたら火を止める。



# 令和3年度 かえで定食

はんぺんのふわふわ焼

コーヒーゼリー

さつまいもごはん

ごぼうと牛肉のきんぴら

中華風春雨

わかめと油揚げのみそ汁



# はんぺんと豆腐の ふわふわ焼き

材 料		4人分
	はんぺん	110g
	木綿豆腐	160g
	かにちらし	30g
	万能ねぎ	20g
	片栗粉	大さじ1 (9g)
	和風だしの素	小さじ1/2 (1.5g)
	サラダ油	大さじ1 (12g)
	にんじん (付け合せ)	適量：薄切りにしてゆでておく
和風汁だし	めんつゆストレート	大さじ1 (15g)
	水	500cc
	片栗粉	小さじ1 (3g)

## 作り方

- ① 木綿豆腐はペーパーに包んで水切りする。ちぎったはんぺんをすり鉢で粗くつぶし、水切りした豆腐を入れてすり混ぜる。
- ② ①に片栗粉と和風だしの素を加えて粗くすり混ぜる。(食感が残る程度に)
- ③ ②に小口切りにした万能ねぎと、かにちらしを混ぜる。
- ④ ③を8等分にし、小判型にする。
- ⑤ フライパンにサラダ油を熱して④を中火で焼く。よく焦げ目がついたら裏返して同じように焼く。
- ⑥ ⑤と、付け合せの野菜を盛り、和風汁だし※をかける。

※和風汁だしの他、ぼん酢、わさび醤油で食べてもおいしい。

## 和風汁だしの作り方

- ・めんつゆと水を弱火で沸騰させる。
- ・沸騰したら火を止めて片栗粉を入れる。
- ・全体にとろみがついたら完成。

# 毎日野菜を350g以上食べましょう

## 成人が1日にとりたい量

ごぼう・・・30g	なす・・・50g	にんじん・・・40g
きゅうり・・・30g	たまねぎ・・・40g	かぼちゃ・・・50g
長ねぎ・・・30g	ほうれん草・30g	トマト・・・50g

## 野菜350gを調理すると

### サラダ



きゅうり(30g)、たまねぎ(10g)、にんじん(10g)、  
トマト(50g)

### なすの炒め物



なす(50g)、  
たまねぎ(30g)、  
にんじん(10g)

### かぼちゃの煮物



かぼちゃ(50g)

### 根菜の汁



ごぼう(30g)、  
長ねぎ(30g)、  
にんじん(20g)

### ほうれん草のお浸し



ほうれん草(30g)

## 海藻類やキノコ類で噛む力をつけよう！

毎日の野菜の量が不足すると、**ミネラル・ビタミン・食物繊維**などの摂取量も不足します。特に、食べ物をよく噛めなくなると、硬い食品を避けるようになり、栄養バランスの崩れにつながるので、野菜に加えてワカメ等の海藻類や、シメジなどのキノコ類も食べましょう。



六戸町食生活改善推進員は35年間活動を続けており、食育の推進をして参りました。その中でも、生活習慣病予防のための減塩食を町の早朝健診時に提供してきたことが大変印象深い活動です。年間1,300食の提供を10年間続けました。10年の節目として人気の主菜を集めたレシピ集を作成しましたので、ぜひご家庭でも作ってみてください。

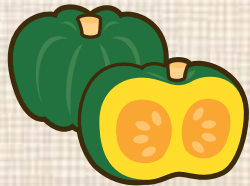
朝食提供の他にもメイプルタウンフェスタで減塩みそ汁の試飲、地域のサロン、親子食育教室など様々な活動をしています。ピンクのTシャツにピンクのエプロンを着けた私たちを見かけましたら、お気軽に声をかけてください。大変励みになります。

# 一日のスタートは朝ごはんから



おもにエネルギーとなり、体を動かすものになる。

エネルギーのもとになる



おもに体の調子を整え、病気にかかりにくくする。

体の調子を整えるものになる



おもに血や肉となり、体を作るものになる。

体をつくるものになる

