



食のみかわ おしながき

食改さんの料理紹介 No.15



今回の料理は、食改の会員研修会で
食育インストラクターの海藤道子さん
から紹介していただいたものです。

今月のおすすめ一品目

ブラウンライス (玄米ごはん) サラダ

1人分栄養量

- ・エネルギー 301kcal
- ・食塩相当量 1.5g

材料(4人分)

- ・玄米 2合
- ・大根 100g
- ・人参 50g
- ・きゅうり 1本
- ・塩 少々



- ・A (梅ペースト大さじ1と2、玄米黒酢または米酢大さじ2、醤油大さじ2、生姜のみじん切り小さじ2、菜種油またはサラダ油小さじ2、炒り黒ごま少々)

作り方

- ①玄米は泡立て器を使用して研ぐ。(表面が傷ついて浸水しやすい状態になる) 2〜3時間浸水させる。(夏場は冷蔵庫内で浸水させる) 炊飯器で炊く。

②大根と人参は1cm角に切つてゆで
てざるに上げる。(水にさらさな
い) きゅうりは1cm角に切つて、
軽く塩をふる。

③油以外のAの材料をよく混ぜたら、
油を少しずつ加えて泡立て器でよ
く混ぜて乳化させる。

④玄米ごはんと野菜、炒り黒ごまを
ボウルに入れて合わせる。

⑤④に③をまわしかけて合わせる。
(かけすぎて玄米ごはんがべたつ
かないように注意)

今月のおすすめ二品目

かぼちゃドーナツ

1個分栄養量

- ・エネルギー 218kcal
- ・食塩相当量 0.4g

材料(12個分)

- ・かぼちゃ 4分の1個
- ・揚げ油



- ・A (全粒薄力粉または薄力粉1カップ、強力粉1.5カップ、ベーキングパウダー大さじ1.5、塩小さじ4分の1)
- ・B (無調整豆乳4分の3カップ、てんさい糖または上白糖3分の1カップ、生姜の絞り汁小さじ2分の1)
- ・C (てんさい糖または上白糖大さじ2、きなこ大さじ2)

作り方

①かぼちゃは種を取つて一口大に切り、柔らかくなるまで蒸す。冷ましてつぶす。

②AとBを別々のボウルに入れて泡立て器で混ぜる。よく混ぜたら、AとBを合わせる。

③②にかぼちゃを加えて混ぜ合わせ
る。耳たぶくらいの固さになるよ
うに、全粒薄力粉と豆乳で調整する。
④③を12等分にし、ドーナツ型にする。
⑤180度の油で④をカラリと揚げ
る。油をしっかりと切つて冷ます。

⑥Cのてんさい糖
ときなこをそれ
ぞれすり鉢です
る。一緒にして、
ドーナツにまぶ
す。

