

食のみかわ おしながき

～食改さんの料理紹介 No.37～

「食のみかわ おしながき」は、食生活改善推進員
(通称：食改さん)による料理のレシピ紹介のコーナーです。



たっぷりきのこの和風ハヤシライス

のばそう健康寿命教室で学習した料理です。



【1人分栄養量】

エネルギー／465kcal 食塩相当量／1.3g

【材料(4人分)・作り方】

ごはん	600g	牛もも薄切り肉	300g
玉ねぎ	200g	しめじ	1袋
まいたけ	1袋	バター	16g
薄力粉	大さじ2	だし汁	300ml
刻みパセリ	適量	A 味噌	大さじ1
		ケチャップ	大さじ4

- ①牛肉は食べやすい大きさに切る。玉ねぎは薄切りにする。
- ②しめじとまいたけは食べやすい大きさにほぐす。
- ③フライパンにバターを入れ中火にかけ、①を加えて炒める。火が通ってきたら②を加えて3分ほど炒める。
- ④薄力粉を振り入れ、粉っぽさがなくなるまで混ぜ合わせ、Aを加える。再度煮立たせ、とろみがつくまで煮込む。
- ⑤器にごはんと④を盛り付け、パセリを散らす。

さつまいもときゅうりのヨーグルトサラダ

のばそう健康寿命教室で学習した料理です。



【1人分栄養量】

エネルギー／113kcal 食塩相当量／0.4g

【材料(4人分)・作り方】

さつまいも	240g
きゅうり	1本

A	低糖ヨーグルト	大さじ4
	粒マスタード	大さじ2
	はちみつ	小さじ1



- ①1cm角に切ったさつまいもを耐熱容器に入れて、水にさらした後水気を切り、ふんわりとラップをかけて電子レンジ(600W)で2分30秒加熱する(硬いようなら追加で加熱する)。
- ②①の水気を切り、粗熱を取っておく。
- ③きゅうりは1cm角に切る。
- ④②に③とAを加えて混ぜ合わせる。