

ベジライフ あと1皿野菜を食べようレシピの紹介

<主菜に野菜をプラス！>

ひじき入りミートローフ (母子保健課のお勧めレシピ)

エネルギー：267kcal たんぱく質：16.7g 脂質：17.3g 食塩相当量：1.5g



材料 (成人4人分)

合いびき肉…240g 芽ひじき…12g 木綿豆腐…160g
玉ねぎ…120g サラダ油…少々 溶き卵…40g
パン粉…1/2カップ 塩・こしょう…少々
*大根おろし…60g 醤油…小さじ1

<作り方>

- ① ひじきはたっぷりの水につけて戻し、洗って水を切る。
- ② 豆腐は水切りしておく。
- ③ 玉ねぎはみじん切りにし、サラダ油少々で炒める。
- ④ ボウルにひき肉、塩こしょうを入れよくかき混ぜる。
- ⑤ ④に固く絞ったひじき、②、③とパン粉、卵を加えて混ぜる。
- ⑥ 天板にクッキングシートを敷いて、⑤をかまぼこ型にのぼしてオーブンで12分焼く。(予熱220℃)
- ⑦ 皿に焼きあがったミートローフを切り分けてのせ、大根おろしとしょう油を合わせて添える。

*豆腐を加えた分肉を減らしてヘルシーに仕上げました。
ひじき入りなので鉄分たっぷり。離乳完了の赤ちゃんにもお勧めです。

れんこん鶏団子 (高齢者包括支援課のお勧めレシピ)

エネルギー：144kcal たんぱく質：10.2g 脂質：6g 食塩相当量：1.4g



材料 (成人4人分)

鶏ひき肉：200g れんこん：200g しょうが：1かけ
白ねぎ：20g ごま油：小さじ1 塩：小さじ1/2
大根：100g 大葉：8枚 ポン酢：40g

<作り方>

- ① れんこんは皮をむき、すりおろす。しょうがも皮をむき、すりおろす。白ねぎはみじん切りにする。
- ② ボールに鶏ひき肉と塩、ごま油を入れてよく混ぜ合わせる。
- ③ ②に①を入れ、粘りが出るまで混ぜ、8等分して、小判型に成型する。
- ⑦ フライパンに入れ、中火で焼く。焼き色がついたら、裏返す。ふたをして弱火で約5分、火が通るまで焼く。
- ⑧ 焼いている間に大根をおろし、大葉を千切りにする。
- ⑨ 焼きあがっただんごの上に、大根おろしと大葉をトッピングしぽん酢をかけたら出来上がり。

*もちり冷めてもおいしいです。

*みりんと醤油が1:1のタレで照り焼きにしてもおいしいです。温泉卵をのせれば栄養満点になります。



豚キムチ（健康推進員のお勧めレシピ）

エネルギー：349kcal たんぱく質：19.2g 脂質：23.8g 食塩相当量：1.7g



材料（成人4人分）

豚バラ肉：140g 厚揚げ：1袋 白菜：1/8株 もやし：1袋
にら：1束 にんじん：1/4本 しめじ：1袋 キムチ：200g
ごま油：小さじ1 オイスターソース：大さじ1

<作り方>

- ① 豚ばら肉、厚揚げ、白菜は一口大、にらは2～3cm長さに切る。にんじんは短冊切りにする。しめじはほぐす。
- ② フライパンを熱し、分量のごま油を加える。
- ③ 豚肉を炒め、火が通ったら残りの具材を炒め合わせる。
- ④ オイスターソース大さじ1で味付けし、全体に火が通ったら器に盛り付ける。

*カルシウムも272mgと、たっぷりとれます。

オープンオムレツ（健康増進課のお勧めレシピ）

エネルギー：211kcal たんぱく質：13.9g 脂質：13.1g 食塩相当量：1.2g



材料（成人4人分）

卵：5個 牛乳：50g ピザ用チーズ：30g
ツナ缶：1缶 かぼちゃ：50g 玉ねぎ：1/4個
ピーマン：1個 にんじん：1/2本
キャベツ：100g 塩：少々 コショウ：少々

<作り方>

- ① 野菜を1cm角に切る。
- ② ツナ缶を油ごと加え野菜を炒め粗熱を取る。
- ③ 卵を溶きほぐし牛乳を加え②を加える。
- ④ 直径20cm位のフライパンを温め③を流しいれ大きく混ぜる。
- ⑤ チーズを加える。
- ⑥ 弱火にし、蓋をして3から4分蒸し焼きにする。
- ⑦ 裏返し両面を焼く（皿などを使うと返しやすいです）

野菜がたっぷりのレシピ
野菜はほかの物でもOK！
合わせて350g位が目安です。



野菜が苦手なお子さんでも、オムレツやお好み焼きなどに混ぜてみると食べやすくなります。

サラダやおひたしは苦手だけど、これなら食べられる

