

天理市食生活改善推進員おすすめレシピ

じゃこいり青菜ごはん

材料（4人分）	分量	下準備
米	2合	普通に炊く
ほうれんそう	100g	ゆがいて小さく刻み水気を切る
ちりめんじゃこ	20g	
うすあげ	1枚（70g）	油抜きをして細切りにする
しょうゆ	大さじ2	

☆作り方☆

- ① 鍋にちりめんじゃこを入れ、から炒りしてうすあげ、ほうれんそうを入れしょうゆで味付ける。
- ② ごはんに①を混ぜる



簡単鯖缶バーグ

材料（4人分）	分量
さば味噌缶	1缶（280g）
木綿豆腐	1丁（300g）
玉ねぎ（みじん切り）	100g（1／2個）
乾燥ひじき	大さじ1
パン粉	40g
こしょう	少々
サラダ油	大さじ1／2
A酒	大さじ4
Aケチャップ	大さじ4
A水	大さじ2



☆作り方☆

- ① ひじきは水で戻し水気を切り、粗く刻む。
- ② 玉ねぎはみじん切りにし、耐熱容器に入れ、ラップをかけて電子レンジで2分加熱する。粗熱が取れたら水気を絞っておく。
- ③ ボウルに鯖缶の中身だけに移し替える。※汁は後で使うので取っておく。
- ④ ③に木綿豆腐、①のひじき、②の玉ねぎ、こしょう、パン粉を入れてよくこねる。
- ⑤ 4つに分けて楕円形に成形する。
- ⑥ フライパンにサラダ油大さじ1／2を入れ弱火の中火で片面3分焼き目がつくまで焼く。
- ⑦ ③の缶汁、酒、ケチャップ、水を合わせとろみが付くまで煮立てる。
- ⑧ ハンバーグをお皿に盛って、⑦のソースをかける。

ヨーグルトサラダ

材料（4人分）

かぼちゃ・・・170g

ブロッコリー・・・100g

玉ねぎ・・・30g

Aヨーグルト・・・大さじ2

Aマヨネーズ・・・大さじ1

Aレーズン・・・15g

A薄口しょうゆ・・・小さじ 2

Aこしょう・・・少量



☆作り方☆

- ① かぼちゃは一口サイズに切る。ブロッコリーは小房に分ける。玉ねぎは薄切りにする。
- ② ①の野菜をそれぞれ耐熱容器に入れて、ふんわりラップをする。電子レンジ600wでかぼちゃは5分、ブロッコリー、玉ねぎは2分加熱する。
- ③ Aを混ぜて、②にかける。

包丁いらず味噌汁

材料（4人分）

舞茸・・・1袋

もやし・・・1袋

簡単だし・・・600ml

みそ・・・大さじ1強

簡単だし

干し椎茸 2枚

昆布 10cm角

煮干し 5尾

水 1L弱



☆作り方☆

- ① 1L容器に水1L弱、干しいいたけ・昆布・煮干しを入れて、冷蔵庫で一晩おき簡単だしを作る。
- ② だしをお鍋に入れて火にかけ、手でさいた舞茸、もやしを加え、火が通ったら味噌を溶き入れる。

1人分の栄養量

エネルギー 15kcal

食塩相当量 0.7g