



野菜をたっぷり摂ろう！教室

「手作り焼き肉のたれを使った野菜炒め」



「食育ボランティア あじさい」



《 目 次 》

メニュー	ページ
自家製焼き肉のたれ	1
野菜炒め	2
炊き込みご飯	3
汁物	4
ヨーグルトゼリーイチゴジャム添え	5

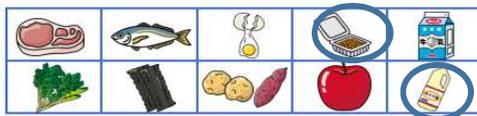
メニューのページに
作り方が書いてあるよ！



主な調理器具

ミキサー

このレシピでとれる食品群



自家製焼き肉のたれ



『材料』 4～5回分



にんにく	25g
赤みそ	25g
しょうゆ	90ml
みりん	9ml
三温糖	50g
ごま油	1.3g
ごま	3g

『作り方』

- ① にんにくの皮をむき傷のある所は取り除く。
- ② 材料を全部ミキサーに入れよく攪拌する。

《ワンポイント》

上記の分量で3～4回分のたれが作れますので、野菜炒め等色々な料理に活用してください。



『栄養価』 1人分あたり栄養価

エネルギー	<u>370</u> kcal	たんぱく質	<u>11.3</u> g
炭水化物	<u>69.0</u> g	食物繊維	<u>2.4</u> g
脂質	<u>4.4</u> g	塩分相当量	<u>16.3</u> g

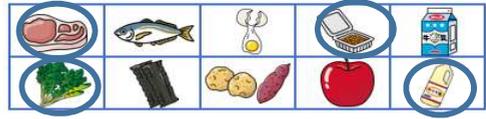


主な調理器具



フライパン

このレシピでとれる食品群



 **野菜炒め** 



『材料』 4人分

- 豚肉(薄切り) 120g
- キャベツ 80g
- 玉ねぎ 1/2個
- 人参 1/3本
- ピーマン 1個
- 焼き肉のたれ(自家製) 大さじ2
- サラダ油 大さじ1

『作り方』



- ① キャベツは2cm角、玉ねぎは薄切り、人参は拍子木切り、ピーマンはせん切り(種とらず)、豚肉は2~3cmに切る。
- ② フライパンにサラダ油を入れ熱し、豚肉を炒める。人参、ピーマン、玉ねぎ、キャベツの順に入れ炒め、火が通ったところで『自家製焼き肉のたれ』をいれる。
- ③ 皿に盛りつける。

『栄養価』 1人分あたり栄養価

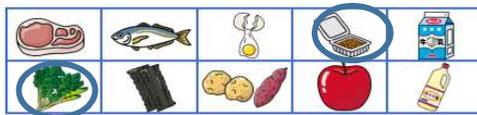
エネルギー	<u>125</u> kcal	たんぱく質	<u>8.3</u> g
炭水化物	<u>9.4</u> g	食物繊維	<u>1.4</u> g
脂質	<u>9.0</u> g	塩分相当量	<u>1.1</u> g



主な調理器具

炊飯器

このレシピでとれる食品群



 **炊き込みご飯** 



『材料』 4人分

米・・・・・・・・・・220g
 人参・・・・・・・・・・50g
 油揚げ・・・・・・・・・・2枚
 しめじ・・・・・・・・・・35g
 焼き肉のたれ・・・・大さじ1.5
 ねぎ・・・・・・・・・・適量



『作り方』

- ① 人参は干切り、しめじは1.5cm、ねぎは1cmに切る。
- ② 炊飯時、水の量は大きじ1と1/2杯分少なめにし、焼き肉のたれを入れ、ねぎ以外を全部入れて炊飯する。
- ③ 炊きあがったら、ねぎを入れ少し蒸らす。



『栄養価』 1人分あたり栄養価

エネルギー	<u>286</u> kcal	たんぱく質	<u>6.9</u> g
炭水化物	<u>58.6</u> g	食物繊維	<u>1.3</u> g
脂質	<u>6.3</u> g	塩分相当量	<u>1.5</u> g

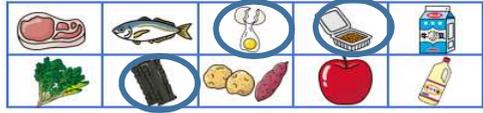


主な調理器具



鍋

このレシピでとれる食品群



汁物

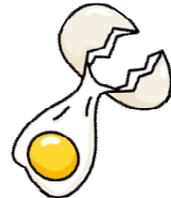


『材料』 4人分

乾燥わかめ・・・4g
 卵・・・2個
 だしパック・・・1パック
 しょうゆ・・・大さじ2
 塩・・・少々
 水・・・800cc

『作り方』

- ① 鍋に水800cc、だしパックを入れ火にかける。
- ② だしが出たところで戻したわかめ、調味料を入れ溶き卵を流し入れ火を止め蓋をする。
- ③ 椀に盛りつける。



『栄養価』 1人分あたり栄養価

エネルギー	<u>50</u> kcal	たんぱく質	<u>4.4</u> g
炭水化物	<u>1.0</u> g	食物繊維	<u>0.1</u> g
脂質	<u>3.1</u> g	塩分相当量	<u>1.5</u> g

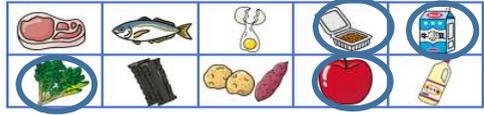


主な調理器具



鍋

このレシピでとれる食品群



ヨーグルトゼリーイチゴジャム添え



『材料』 4人分



- プレーンヨーグルト・270g
- 牛乳・・・・・・・・・・67g
- グラニュー糖・・・・・・・・67g
- 粉ゼラチン・・・・・・・・6.7g
- 水・・・・・・・・・・40ml
- いちごジャム・・・・・・・・小さじ4
- ミントの葉・・・・・・・・適量

『作り方』

- ① 器に粉ゼラチン、水を入れふやかしておく。
- ② 鍋に牛乳を入れ沸騰しない程度に温め、グラニュー糖、①を加えよく混ぜる。
- ③ ボウルにヨーグルトを入れ滑らかになるまで混ぜ、粗熱をとった②を少しずつ加えて混ぜ合わせる。
- ④ ボウルの底を冷水で冷やしながらか混ぜ、とろみがついてきたら器に入れ冷やし固める。



『栄養価』 1人分あたり栄養価

エネルギー	<u>137</u> kcal	たんぱく質	<u>4.5</u> g
炭水化物	<u>25.3</u> g	食物繊維	<u>0.1</u> g
脂質	<u>2.7</u> g	塩分相当量	<u>0.1</u> g



