

～ 食べておいしい \* 見ておいしい

栄養バランス食～

松戸市食生活改善推進協議会

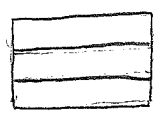
きのこ(ほうれん草)と魚のキッシュ



[材料] 4人分

- にんにく 10個
- 長ねぎ 150g
- しめじ 50g
- まいたけ 50g
- エリンギ 50g
- ほうれん草 100g
- サンドイッチ用食パン 4枚
- 魚の水煮缶 1缶(180g)
- 卵 1個
- 豆等し 100cc
- オリーブ油 大さじ1/2
- 塩 小さじ1/4
- こしょう 少々
- ピザ用チーズ 50g

[作り方]

- 1 にんにくは薄切りにする。
- 2 長ねぎは、2cm長さの3つ切りにする。しめじは石づきを取り、小房に分ける。まいたけもしめじと同じくらいの大きさにほぐす。エリンギは5mmの厚さ3cmの長さの短冊切りにする。ほうれん草は食べやすい大きさに切る。
- 3 食パンは3等分に切る(長い方)。 
- 4 魚の水煮缶の汁気を軽くきる。
- 5 フライパンにオリーブ油を熱し、にんにくと長ねぎを炒める。
- 6 長ねぎに焦げ目がついたら、きのこ類と3を入り炒め、最後にほうれん草を加え塩、こしょうで味を整える。
- 7 食パンを器の型に沿って並べ真ん中にくぼみができる様に6を入れ、4を真ん中に流し入れる。
- 8 表面にピザ用チーズをのせ200℃の予熱したオーブンで約25分焼いてできあがり。

(1人分) エネルギー: 239キロカロリー 塩分: 1.5g

\*かぼちのパウダーは松戸産白宇宙かぼちを



[作り方] 原料としたものです。

- 1 玉ねぎは、みじん切りにする。
- 2 かぼちのパウダーを、水で溶いておく。
- 3 鍋にバターを熱し、玉ねぎを加え、しめじを中火で炒め、小麦粉を振り入れる。
- 4 粉っぽさがなくなったら2とAを加えて、かき混ぜながら沸騰するまで中火で煮る。
- 5 牛乳を加え、火を煮立ちさせたらおいしい宇宙かぼちスープのできあがり。

(かぼちで作る場合は、150gのかぼちを3に加えて煮うけたら漬し、牛乳を加えます)

(1人分) エネルギー: 73キロカロリー 塩分: 0.4g

宇宙かぼちのスープ

[材料] 6人分

- 玉ねぎ 100g
- かぼちパウダー 15g
- 水 250cc
- バター 10g
- 小麦粉 大さじ2
- 顆粒コンソメ 4g
- 砂糖 小さじ1弱
- しょうゆ 小さじ1/3
- 牛乳 250cc

A

たこ・グレープフルーツのマリネ

[材料] 6人分

- ゆでだんご 100g
- モロッコインゲン 60g
- レタス 70g
- もやし 50g
- ベビーリーフ 20g
- ブロッコリースプラウト 25g
- オレンジパプリカ 1/4個(40g)
- 玉ねぎ 10g
- グレープフルーツ 1個

- バジルペースト 10g
- レモン果汁 大さじ1
- しょうゆ 小さじ1
- すりごま 小さじ1/2

ヨーグルト蒸しパン

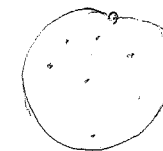
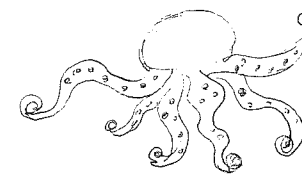
[材料] 6人分

- 小麦粉 150g
- 砂糖 90g
- ベーキングパウダー 大さじ1
- 塩 小さじ1/4
- 抹茶 小さじ1
- プレーンヨーグルト 1カップ(210g)
- 油 大さじ1
- 栗の甘露煮 1.1/2個



1食分の合計

エネルギー: 564キロカロリー 塩分: 2.8g



[作り方]

- 1 ゆでだんごは3mm厚さ斜め切りにする。
- 2 モロッコインゲンは5cm長さの斜め切りにし、鍋で茹でる。8分目程度に火が通ったら洗ったもやしを加え、沸騰したらザルにあける。レタスは洗って食べやすい大きさに手でちぎる。ベビーリーフとブロッコリースプラウトも洗って水をきる。オレンジパプリカは種とヘタを取り除き、薄切りにする。玉ねぎも同様に薄切りにする。
- 3 グレープフルーツの皮(薄皮)を剥き、実を半分くらいちぎる。
- 4 食べる直前に1～3をCで和える。

(1人分) エネルギー: 53キロカロリー 塩分: 0.3g



[作り方]

- 1 DE万能こし器に入れ下に受けたボールにふるい落とす。
- 2 1にプレーンヨーグルトと油を加え泡だて器でしっかり混ぜる。
- 3 型に2の生地を流し、6人分に切った栗の甘露煮をのせ蒸し器で15分蒸す。ふたの蒸気が蒸しパンにかからばいい様にふたを開ける。

(1人分) エネルギー: 199キロカロリー 塩分: 0.6g