

ヘルシークッキング

松阪市食生活改善推進協議会



減塩レシピで
健康づくり！！

☆ ふくさ寿司 ☆

〈材料〉4人分	
米	1・1/2合
【合わせ酢】	
酢	小さじ4
砂糖	小さじ2
塩	少々
ツナ(缶)	120g
玉ねぎ	60g
にんじん	60g
生姜	1片
サラダ油	小さじ1
A	
砂糖	小さじ2
みりん	小さじ1
酒	小さじ1
しょうゆ	小さじ2
青じそ	2枚
白いりごま	大さじ1
卵	4個
B	
砂糖	小さじ1
塩	少々
サラダ油	小さじ2

〈作り方〉

- ① 米を炊きご飯が熱いうちに【合わせ酢】を混ぜ、すし飯を作る。
- ② ツナは、軽く汁気をきってほぐす。
- ③ 玉ねぎ・生姜は、みじん切りにする。にんじんは型抜きをしてゆで、残りはみじん切りにする。
- ④ フライパンに油を熱し、生姜を入れて炒める。香りがでたら、にんじん・玉ねぎの順に炒める。
- ⑤ ④にツナ・Aの調味料を入れ、汁気がなくなるまで炒める。
- ⑥ 青じそは、せん切りにする。
- ⑦ ①のすし飯に、⑤⑥・白いりごまを加えて混ぜ合わせる。
- ⑧ ボウルに卵を割り入れ、Bの調味料を加えて混ぜる。
- ⑨ フライパンに油を熱し、溶き卵を流し入れ、人数分の薄焼き卵を作る。
- ⑩ 薄焼き卵の中央に⑦のすし飯をのせ、上下・左右から四角形になるように包み込み、皿に盛りつけて、型抜きしたにんじんを飾る。

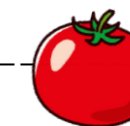
☆ 夏野菜の豚汁 ☆

〈材料〉4人分	
豚小間切れ肉	80g
トマト	小1個
オクラ	6本
ごま油	小さじ1
水	600cc
みそ	小さじ4

〈作り方〉

- ① トマトは皮を湯むきし、一口大に切る。
- ② オクラはさっとゆで、1cm厚さの輪切りにする。
- ③ 鍋にごま油を熱し、豚肉を炒める。
- ④ 豚肉に火が通ったら、水を加える。煮立ったら、①②を加え、再び煮立ったらみそを溶き入れ、さっと火を通す。

豚肉とトマトのうま味で、だしいらすの汁物
忙しい時に役立つ一品です♪



☆ 簡単ブラマンジェ ☆

〈材料〉4人分	
牛乳	400cc
砂糖	大さじ4
片栗粉	大さじ3
お好みのジャム	適量

〈作り方〉

- ① 鍋に牛乳・砂糖・片栗粉を入れてよく混ぜ合わせ、弱めの中火にかける。
- ② ヘラで混ぜながら加熱し、のり状になったら弱火にし、さらに2～3分ほど加熱する。
- ③ 熱いうちに器にうつし、粗熱がとれたら冷蔵庫で冷やし固める。
- ④ ③が固まったら、ジャムを飾る。

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩 (g)
ふくさ寿司	396	14.1	14.4	1.1
夏野菜の豚汁	65	5.3	3.3	0.8
簡単ブラマンジェ	139	3.3	3.8	0.1
合計	600	22.7	21.5	2.0