

簡単！ ヘルシークッキング

～松阪市食生活改善推進協議会～



☆ 野菜たっぷり

ヘルシーガパオライス ☆

〈材料〉4人分

豚ひき肉	160g
木綿豆腐	160g
玉ねぎ	1個
にんじん	1/2本
ピーマン	2個
レタス	4枚
ゆで卵	2個
ケチャップ	大さじ6
A ウスターソース	大さじ1
顆粒コンソメ	小さじ1/2
おろしにんにく	小さじ1
サラダ油	小さじ2
ごはん	茶碗4杯分

〈作り方〉

- ① 豆腐はキッチンペーパーで包み、耐熱皿に入れて電子レンジで2～3分ほど加熱して水切りをする。
- ② 玉ねぎ・にんじん・ピーマンは、粗みじん切りにする。
- ③ ポリ袋に、豚ひき肉・豆腐・玉ねぎ・にんじん・ピーマン・Aを入れて、全体をつぶすようによくもむ。
- ④ フライパンに油を熱し、③を入れてほぐしながら炒める。
- ⑤ レタスは一口大にちぎり、ゆで卵は輪切りにする。
- ⑥ 器にご飯を盛り、レタスをしき、④のそぼろをのせ、ゆで卵を飾る。



ガパオライスは、ひき肉と野菜に味つけをして炒め、ご飯にのせて食べるタイのソウルフードです！

どなたでも食べやすいようにアレンジしました♪

☆ サラダスープ ☆

〈材料〉4人分

レタス	2枚
トマト	1個
オクラ	2本
ベーコン	20g
水	800cc
顆粒コンソメ	小さじ1
こしょう	適量

〈作り方〉

- ① レタスは一口大にちぎり、トマトは皮をむき、2～3cmの角切りにする。
- ② オクラは、小口切りにする。
- ③ ベーコンは、1cm幅に切る。
- ④ 鍋に水を入れて火にかけ、沸騰したらベーコン・レタス・トマトを入れて煮る。
- ⑤ ひと煮立ちしたら、コンソメ・オクラを加えてさっと煮る。

☆ レモンヨーグルト寒天 ☆

〈材料〉4人分

無糖ヨーグルト	200g
水	160cc
粉寒天	2g
グラニュー糖	大さじ2
レモン	1/2個

〈作り方〉

- ① レモンは飾り用に少し残し、果汁を大さじ2程度しぼる。
- ② 鍋に水・粉寒天・グラニュー糖を入れて中火にかけ、1～2分ほど沸騰させる。（＊沸騰させすぎに注意）粉寒天が溶けたら火からおろし、粗熱をとる。
- ③ ②にヨーグルト・レモン汁を加えて手早く混ぜ、器に流し入れて冷蔵庫で冷やす。
- ④ 固まったら、飾り用のレモンを添える。

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩 (g)
ガパオライス	521	19.0	14.4	1.7
サラダスープ	37	1.3	2.1	0.6
レモンヨーグルト寒天	58	1.9	1.5	0.1
合 計	616	22.2	18.0	2.4

