

簡単！ ヘルシークッキング

～松阪市食生活改善推進協議会～



野菜がたくさん摂れる あったかメニューです♪
今日の献立で約**180g**の野菜がとれます。
(成人の1日の野菜摂取目標量は350gです)

☆ ごはん ☆

〈材料〉4人分
米 2合



☆ 簡単ビーフシチュー ☆

〈材料〉4人分
牛小間切れ肉 300g
玉ねぎ 1個(200g)
砂糖 小さじ2
にんじん 2/3本
セロリ 50g
オリーブ油 小さじ2
赤ワイン 140cc
A トマト水煮缶 200g
顆粒コンソメ 小さじ1
ケチャップ 大さじ2
ウスターソース 大さじ2
水 100cc
ローリエ 1枚
にんにく 1片
バター 10g

〈作り方〉

- ① 牛肉は、食べやすい大きさに切る。玉ねぎは繊維を断ち切る方向に薄切り、にんじんは5mm厚さの半月切り、セロリは縦半分に切って薄切り、にんにくは薄切りにする。
- ② フライパンにオリーブ油を熱し、牛肉を焼く。全体にさっと火が通ったら、鍋に取り出す。
- ③ 同じフライパンに玉ねぎ・砂糖を入れて、中火で5分ほど炒める。あめ色になったら②の鍋に加える。
- ④ あいたフライパンに赤ワインを入れ、木ベラで底を混ぜるようにしてから、②の鍋に加える。
- ⑤ ②の鍋に、にんじん・セロリ・Aを加えて火にかけて、煮立ったら弱めの中火にして、時々かき混ぜながら15分ほど煮込む。
- ⑥ 仕上げにバターを加える。

★ 調理のポイント ★

玉ねぎを炒める時に砂糖を加えると、あめ色玉ねぎが短時間で作ることができますよ！



☆ 彩りピクルス ☆

〈材料〉4人分
大根 80g
にんじん 60g
れんこん 60g
B 酢 100cc
水 50cc
砂糖 大さじ3
塩 小さじ1/4
赤唐辛子(輪切り) 少々

〈作り方〉

- ① 大根・にんじんは、皮をむいて3～4cm長さで5mm角の棒状に切る。
- ② れんこんは5mm厚さのいちょう切りにし、耐熱皿に入れて電子レンジで3分ほど加熱し、粗熱をとる。
- ③ ポリ袋に、野菜・Bを入れ全体をもむ。
- ④ しばらく漬けて、味をなじませる。

☆ アップルパイ ☆

〈材料〉8個分(1人2個)
りんご 1/2個
C 砂糖 小さじ4
バター 5g
餃子の皮 8枚
サラダ油 適量

〈作り方〉

- ① りんごは皮をむき、細かく切って耐熱皿に入れる。
- ② Cを加えて、電子レンジで2分ほど加熱し、取り出して混ぜる。
- ③ 再び電子レンジで2分ほど加熱して混ぜ、粗熱をとる。
- ④ ③を均等に分けて、餃子の皮の中央にのせ、半分に折って端を水で濡らしてとめ、フォークで跡をつける。
- ⑤ フライパンに油を中火で熱し、④を入れて両面をカリッとするまで揚げ焼きにする。



	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩 (g)
ごはん	252	3.8	0.5	0
簡単ビーフシチュー	300	15.9	18.3	1.5
彩りピクルス	52	0.5	0.1	0.4
アップルパイ	100	0.8	3.2	0

