


**令和4年度 第1回**  
**健康づくり料理講習会**


\*テーマ\* 「食改さん考案！野菜たっぷりバランスメニュー」

【主食】 ごはん (150g)

主食：1.5つ



【主菜】 【副菜】 筍入りさっぱりハンバーグ

★ 663

主菜：2つ

副菜：2つ

★材料（2人分）★

<ハンバーグ>

合いびき肉 …160g  
 玉ねぎ …50g (1/4玉)  
 スナップえんどう …30g (6本)  
 卵 …25g (Sサイズ1/2個)  
 たけのこ(水煮) …40g  
 こしょう …適量  
 サラダ油 …大さじ1/2

<ソース>

大根 …100g (1/10本)  
 しょうゆポン酢 …小さじ2

<付け合わせ>

スナップえんどう …30g (6本)  
 パプリカ(赤・黄・オレンジ) …60g (各1/8個)  
 大葉 …2枚  
 クレソン …適量

★作り方★

- ① スナップえんどうは筋をとり、豆とさやに分け、さやと湯通しした筍は粗みじん切りにする。
- ② ボウルに合いびき肉と①・卵・こしょうを入れ、しっかりと練る。4等分にし、空気を抜きながら楕円形にする。
- ③ フライパンに油を入れて熱し、強火で片面を焼いたら裏返し、蓋をして弱火でじっくり火を通す。
- ④ 付け合わせのスナップえんどうはさつと茹で、パプリカとともにフライパンで焼き目をつける。
- ⑤ 皿に④とハンバーグを盛り付ける。大葉を敷き、軽く汁を切った大根おろしを中央にのせる。別皿にしょうゆポン酢を入れて添える。



- ・筍とスナップえんどうが入った春らしいハンバーグです。
- ・よく練り、成型時に空気を抜きましょう。



【副菜】 青菜とベーコンのペペロンチーノ風

★ 664

副菜：1つ

★材料（2人分）★

小松菜 …100g (1/2束)  
 エリンギ …25g (1/4パック)  
 ベーコン …9g (1/2枚)  
 にんにく …5g (1/2片)  
 赤唐辛子 …0.3g (1/2本)  
 オリーブ油 …大さじ1/2  
 塩 …小さじ1/8  
 こしょう …少々

★作り方★

- ① 小松菜は5cm長さに切る。エリンギは長いものは半分の長さに切り、縦半分に切ってから薄切りにする。ベーコンは1cm幅に切る。にんにくは薄切り、赤唐辛子は輪切りにする。
- ② フライパンにオリーブ油・にんにく・赤唐辛子を入れ、弱火にかける。にんにくが色づいたら両方を取り出しておく。
- ③ 先にベーコンと小松菜の茎の部分を炒め、残りの小松菜とエリンギを入れて炒める。塩・こしょうで味を調え器に盛り付け、にんにくと赤唐辛子を散らす。



- ・にんにくはきつね色になるまで炒める。
- ・小松菜も油で炒めることで食べやすくなります。



## ★材料（2人分）★

玉ねぎ	…40g（中1/6玉）
にんじん	…20g（中1/8本）
キャベツ	…50g（1枚）
セロリ（葉を含む）	…15g（8cm）
絹さや	…6枚
オリーブ油	…小さじ1
A { 固形コンソメ	…1/2個
水	…320ml（1と3/5カップ）
こしょう	…少々
酢	…小さじ1/2

## ★作り方★

- ① 玉ねぎは薄く切る。にんじん・キャベツ・セロリはせん切りにする。絹さやは筋を取り、斜めに細く切る。
- ② 鍋にオリーブ油を入れ、玉ねぎを炒める。  
しんなりしたら、にんじん・キャベツ・セロリを入れて炒める。
- ③ Aを入れて、柔らかくなるまで煮込む。絹さやを入れ、ひと煮立ちさせてから火を止め、こしょうと酢を入れる。



- ・玉ねぎは甘みが出るのでしっかり炒めましょう。
- ・酢を入れることで味にコクが出ます。
- ・セロリの葉も入れると香りがよいです。



Memo

