# 生活習慣病予防講習会
## ～野菜でもう一品お手軽レシピ～

| 料理名 | 食品名 | | １人分 | ４人分（廃棄含む） | ５人分（廃棄含む） |
|---|---|---|---|---|---|
| かぼちゃの味噌だれ肉巻き | かぼちゃ | | ７０ｇ | ３１０ｇ | ３９０ｇ |
| | 豚ロース薄切り（しゃぶしゃぶ用） | | ８０ｇ（４～５枚） | ３２０ｇ（１６～２０枚） | ４００ｇ（２０～２５枚） |
| | 小麦粉 | | 適量 | 適量 | 適量 |
| | サラダ油 | | ２ｇ | 小さじ2 | 小さじ2と1/2 |
| | 酒 | | ５ｇ | 大さじ1と1/3 | 大さじ1と2/3 |
| | A | みそ | ６ｇ | 大さじ1と1/3 | 大さじ1と2/3 |
| | | みりん | ６ｇ | 大さじ1と1/3 | 大さじ1と2/3 |
| | | さとう | ３ｇ | 大さじ1と1/3 | 大さじ1と2/3 |
| | | しょうゆ | ３ｇ | 小さじ2 | 小さじ2と1/2 |

【作り方】

① かぼちゃは包丁が入る程度の軟らかさになるよう、電子レンジで加熱する。縦に４等分し、さらに横に半分に切る。種とワタを取り除き、５mm位の厚さに切る（１人分４～５枚程度）。Aは混ぜ合わせておく。
**※肉の枚数によって、かぼちゃの枚数は調整しましょう。**

② かぼちゃを豚肉でしっかりと巻き、焼く直前に小麦粉を薄くまぶす。

③ フライパンを熱してサラダ油を敷き、②を巻き目を下にして並べて中火で焼く。

④ 両面に焼き色がつくまで焼いたら、分量の酒を加えて蓋をし、弱火にしてかぼちゃが軟らかくなるまで蒸し焼きにする。
**※途中で蓋を開けて焼き加減を確認し、必要に応じて裏返しましょう。**

⑤ かぼちゃが軟らかくなったらAを加えて絡め、皿に盛り付ける。

かぼちゃと一緒に青じそやチーズなどを巻いても美味しく仕上がります。

| 料　理　名 | エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 食物繊維 | 食塩相当量 | 野菜 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| かぼちゃの味噌だれ肉巻き | 351kcal | 16.4g | 17.4g | 3.5g | 1.2g | 70ｇ |

| 料理名 | 食品名 | | １人分 | ４人分（廃棄含む） | ５人分（廃棄含む） |
|---|---|---|---|---|---|
| 電子レンジで簡単調理！ 蒸しなすのごまポン和え | なす | | １本（８０ｇ） | ４本（３２０ｇ） | ５本（４００ｇ） |
| | 小ねぎ | | ２ｇ | １０ｇ | １２ｇ |
| | B | ポン酢 | ９ｇ | 大さじ2 | 大さじ2と1/2 |
| | | さとう | 0.4ｇ | 小さじ1/2 | 小さじ2/3 |
| | | ごま油 | ２ｇ | 小さじ2 | 小さじ2と1/2 |
| | | 白ごま | １ｇ | 小さじ2 | 小さじ2と1/2 |

【作り方】

① なすはヘタを落として皮をしま目に剥き、縦半分に切って耐熱容器に並べる。ラップをふんわりとかけ、電子レンジで加熱する。加熱して出てきた水分はすぐに捨て、ラップは外さずそのまま冷ましておく。
**【加熱目安時間】なす１本につき６００W１分３０秒くらいが目安です。**
**なすの大きさや電子レンジの種類により調整してください。**

② なすが冷めたら手で食べやすい太さに割き、キッチンペーパーなどで水気をおさえる。
**※なすは冷ましすぎると割きにくくなるので注意しましょう。**

③ 小ねぎは小口切りにする。

④ Bをボウルに入れて混ぜ合わせ、②を入れて和える。

⑤ 全体に味が馴染んだら器に盛り付け、小ねぎを散らす。

お好みで仕上げにラー油をかけても美味しくいただけます。

| 料　理　名 | エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 食物繊維 | 食塩相当量 | 野菜 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 蒸しなすのごまポン和え | 47kcal | 1.1g | 2.5g | 2.0g | 0.7g | 80g |

| 料理名 | 食品名 | １人分 | ４人分（廃棄含む） | ５人分（廃棄含む） |
|---|---|---|---|---|
| レタスとトマトの中華スープ | レタス | ２０ｇ | １２０ｇ | １５０ｇ |
| | トマト | ４０ｇ | １６０ｇ | ２１０ｇ |
| | 長ねぎ（白い部分・正味） | １０ｇ | ４０ｇ | ５０ｇ |
| | かに風味かまぼこ | １本 | ４本 | ５本 |
| | 鶏卵 | １/４個 | １個 | １と１/４個 |
| | A 水 | １３０ｃｃ | ５２０ｃｃ | ６５０ｃｃ |
| | A 鶏ガラスープの素 | 小さじ１/２（１.３ｇ） | 小さじ２ | 小さじ２と１/２ |
| | A 塩 | ０.３ｇ | 小さじ１/５ | 小さじ１/４ |
| | こしょう | 適量 | 適量 | 適量 |

【作り方】

① レタスは手で一口大にちぎり、トマトは１ｃｍ角に切る。長ねぎは縦半分に切ってから斜め薄切りにし、かに風味かまぼこはほぐす。卵は溶きほぐす。
② 鍋にAを入れて加熱する。レタスと卵以外の食材を全て加え、２～３分煮る。
③ 強火にし、卵を少しずつ回し入れる。卵がふんわりと固まったらレタスとこしょうを加え、ひと煮立ちさせて火を止め、器に盛り付ける。

トマトや長ねぎの風味で、薄味でも美味しく食べることができます。
お好みで酢を加えるのもおすすめです。

| 料　理　名 | エネルギー量 | たんぱく質 | 脂質 | 食物繊維 | 食塩相当量 | 野菜 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| レタスとトマトの中華スープ | 45kcal | 3.2g | 1.3ｇ | 0.9g | 1.2g | 70ｇ |

| 料理名 | 食品名 | １人分 | ４人分（廃棄含む） | ５人分（廃棄含む） |
|---|---|---|---|---|
| 変わりきんぴら | ごぼう | ４０ｇ | １８０ｇ | ２２０ｇ |
| | いんげん | １５ｇ | ６０ｇ | ８０ｇ |
| | にんじん | １５ｇ | ７０ｇ | ８５ｇ |
| | ぶなしめじ | １０ｇ | ４５ｇ | ５５ｇ |
| | 根しょうが | ２ｇ | ８ｇ | １０ｇ |
| | サラダ油 | ２ｇ | 小さじ２ | 小さじ２と１/２ |
| | A 豆板醤 | ０.５ｇ | 小さじ１/３弱 | 小さじ１/３強 |
| | A さとう | ４ｇ | 大さじ１と３/４ | 大さじ２と１/４ |
| | A しょうゆ | ７ｇ | 大さじ１と１/２強 | 大さじ２弱 |
| | A 酒 | １０ｇ | 大さじ２と２/３ | 大さじ３と１/３ |

【作り方】

① ごぼうは包丁などで皮をこそげ、縦に１/４に切ってから斜め薄切りにする。ザルに入れて流水で洗い、水気を切っておく。Aは混ぜ合わせておく。
② いんげんは筋があるようなら取り除き、斜めに切る。
③ にんじんは皮をむいて短冊切りにし、しめじは石突を切り落とし、小房に分ける。根しょうがは千切りにする。
④ フライパンを熱し、一度弱火にしてから油としょうがを入れて炒める。香りがしてきたら、ごぼう、にんじん、しめじを加え、中火で炒める。
⑤ 全体に火が通ったら、Aを加えて全体に絡める。最後にいんげんを加え、汁気がなくなるまで炒める。

豆板醤を加えることで、薄味でも美味しく食べることができます。
辛い味付けが苦手な方は豆板醤の量を調整してください。

| 料　理　名 | エネルギー量 | たんぱく質 | 脂質 | 食物繊維 | 食塩相当量 | 野菜 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 変わりきんぴら | 84kcal | 1.3g | 1.9g | 3.5g | 1.1ｇ | 70ｇ |