

かみかみメニューを作ってみよう!

10月に開催しました「鶴見区みんなの健康まつり&食育フェスタ」内の「親子クッキング」でライスバーガーを作りました。「よく噛んで、味わって」食べるための工夫がいっぱいです!

よく噛んで、味わって! ライスバーガー

- 牛肉やれんこんを取り入れています(ごぼうや豚肉でもOK)。
- パンではなく、ごはんでバンズを作ります。
- しっかり両面を焼くことで、噛みごたえがアップします。



管理栄養士
大橋 まどか

★ライスバーガー 材料(4人分)

〈バンズ〉

ごはん 600g
片栗粉 大さじ1
白いりごま 小さじ4

〈具材〉

牛こま切れ肉 160g
れんこん 60g
たまねぎ 80g
油 小さじ1
砂糖 大さじ1
Aしょうゆ 大さじ2
みりん 大さじ1
サニーレタス 1~2枚

◆1人分の栄養価◆

- エネルギー:464kcal
- たんぱく質:13.1g
- 脂質:14.1g
- カルシウム:53mg
- 鉄:1.1mg
- 食物繊維:1.5g
- 食塩相当量:1.4g

こっちも作ってみてね!

ごませんべい

★ごませんべい 材料(15枚分)

米粉 100g
ごま 25g
砂糖 大さじ1・1/2
しょうゆ 大さじ1・1/2
水 70~80cc
油 少々



◆1人分の栄養価◆

- エネルギー:164kcal
- たんぱく質:3.3g
- 脂質:5.6g
- カルシウム:78.2mg
- 鉄:0.9mg
- 食物繊維:1.0g

作り方

- ①ボウルに米粉を入れ、ごまと砂糖を加えてよく混ぜる。
- ②①にしょうゆと水を少しずつ加え、なめらかになるまで混ぜる。
- ③フライパン(またはホットプレート)に油をひいて熱し、②を大さじ1流し入れる。大さじの背で薄くのばし、両面を焼く。

作り方

〈下準備〉

- 材料はすべて計量しておく。
- ごはんは普通の水加減で炊いておく。
- サニーレタスは適当な大きさにちぎっておく。
- Aを合わせておく。

〈バンズを作る〉

- ①温かいごはんに片栗粉と白いりごまを入れて混ぜ合わせる。



- ②①を1人2枚になるように分け、それぞれラップに包み、丸く平たく成形する。



- ③②のラップを外し、フライパンで油をひかずに両面を焼く。焼き色がついたら取り出す。



〈具材の準備〉

- ④れんこんは薄いいちょう切りにして水にさらす。たまねぎは縦に薄切りにする。
- ⑤バンズを焼いたフライパンに油をひき、牛こま切れ肉、れんこん、たまねぎを炒める。全体に火が通ったら、Aを加え、汁気がなくなったら火を止める。



〈ライスバーガーを仕上げる〉

- ⑥バンズにサニーレタスと炒めた具材をはさむ。



完成!

みんなで健康に! ヘルシー食生活教室

楽しく料理をしながら、健康や食生活について考えてみませんか?

- 講話「生活習慣病予防のための食事」
- 調理実習、試食

日時/12月1日(木)10時~13時

場所/区役所2階 201会議室、栄養室

対象/区内在住の方 定員/24名(先着順)

参加費/1人300円(調理材料費)

持ち物/エプロン、三角巾、ふきん3枚、手拭き用タオル、みそ汁コップ1杯程度

(ご家庭で飲まれているみそ汁の塩分濃度が測定できます)

申込方法/来庁、または右記まで電話・ファックスにて



問合せ 保健福祉課(健康づくり) 1階 11番 電話 6915-9882 FAX 6913-8140

★鶴見区役所ホームページもご覧ください。

http://www.city.osaka.lg.jp/tsurumi/category/397-19-0-0-0.html

