

6月は食育月間 ~よく噛んで食べよう~

ごろごろ
ミネストローネ

雑穀ごはん

タコのマリネ

しゃきしゃき
れんこんハンバーグ

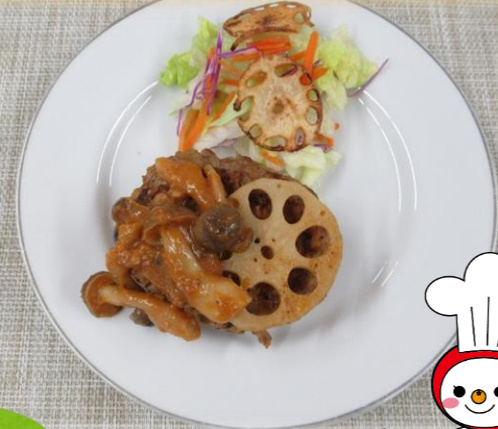
よく噛んで
食べよう



『しゃきしゃき

れんこんハンバーグ』

1人分: 256kcal 食塩相当量1.0g



【材料(4人分)】

- ・合いびき肉…300g
- ・たまねぎ …1/2玉
- ・れんこん …100g
- ・しめじ …100g
- ・卵 …1個

- A
- ・パン粉…大さじ2
 - ・牛乳 …大さじ2
 - ・塩 …少々
 - ・こしょう …少々
 - ・サラダ油 …小さじ1

- B
- ・ケチャップ …大さじ2
 - ・ウスターソース…大さじ1
 - ・こしょう …少々
 - ・水 …150cc

ポイント

異なる食感を組み合わせて
かむかむ度アップ!
(ハンバーグにれんこんをプラス)

【作り方】

- ① れんこんは飾り用に4枚薄切りにし、残りは粗みじん切りにして水にさらしておく。
- ② たまねぎは粗みじん切りにする。しめじは石づきをとって1本ずつほぐしておく。
- ③ A(パン粉と牛乳)を混ぜておく。
- ④ 合いびき肉にたまねぎ、粗みじん切りにしたれんこん(水気をよく絞って)、③、卵、塩、こしょうを加え粘り気がでるまでしっかりと混ぜる。4等分にし、空気をぬいて俵型に形をととのえる。
- ⑤ フライパンにサラダ油を入れハンバーグを並べる。火をつけ中火で1～2分焼く。こんがりとしたらひっくり返しもう片面を1～2分焼く。
- ⑥ 飾り用のれんこんとしめじとB(ソース)を加え、ふたをして弱めの中火で5分程度煮込む。(ときどき煮汁を上にかけてながら)
- ⑦ ハンバーグに火が通ったら、ハンバーグと飾り用のれんこんを取り出して皿に盛り付ける。
- ⑧ 煮汁はとろりとするまで煮詰める。煮詰まればしめじと煮汁をハンバーグの上にかける。

よく噛んで
食べよう



『ごろごろミネストローネ』

よく噛んで食べよ

1人分: 87kcal 食塩相当量0.9g



【材料(4人分)】

- | | | | |
|--------------|-------------|---------------|--------------------|
| ・キャベツ …100g | ・トマト缶 …300g | ・オリーブオイル…小さじ1 | |
| ・たまねぎ …1/2個 | ・にんにく …1片 | ・塩 …少々 | |
| ・にんじん …1/3本 | A | ・こしょう …少々 | |
| ・じゃがいも…1/2個 | | ・水 …300cc | ・みじん切りパセリ(お好みで)…少量 |
| ・大豆(水煮) …60g | | ・コンソメ…小さじ2 | ・砂糖 …大さじ1 |

【作り方】

- ① ★大きさはお好みで好みの大きさに良いです★
キャベツは2～3cm幅に切る。たまねぎ、にんじん、じゃがいもは1.5～2cm角に切る。にんにくはみじん切りにしておく。
- ② 鍋ににんにく、オリーブオイルを入れて中火で熱し、香りがでたらたまねぎ、にんじんを炒める。全体に油が回ったら、大豆(水煮)とトマト缶、Aを入れ、10分程度煮込む。
- ③ ②にキャベツ、じゃがいもを入れ、さらに10分程度煮込む。にんじんに火が通っていたら(竹串をすっと通れば)、塩・こしょうで味をととのえる。
- ④ 器に盛り付けお好みでパセリを散らして完成。

ポイント

具材を大きく切る

よく噛んで
食べよう



『たこのマリネ』

1人分: 76kcal 食塩相当量 0.2g



【材料(4人分)】

- ・ゆでだこ …130g
- ・きゅうり …1/2本
- ・黄パプリカ…1/4個
- ・ミニトマト …6個

- A
- ・オリーブオイル…大さじ1
 - ・酢 …大さじ1.5
 - ・レモン汁 …大さじ1.5
 - ・砂糖 …大さじ1.5
 - ・ブラックペッパー…少々

【作り方】

- ① きゅうりは乱切りにして、塩(分量外)をして少しおき、水気を絞っておく。
- ② ゆでだこは食べやすい大きさ、パプリカは2cm角の角切りしておく。
ミニトマトは2等分しておく。
- ③ Aのマリネ液を合わせておく。
- ④ ①、②、③を合わせて、冷蔵庫で1～2時間程度冷やして味をなじませる。

ポイント

弾力のある食材を選ぶ

(例えば…

たこやいか、こんにゃく、塊肉など)