



# 食べて元気！カラダに美味しい 「健康料理教室」



## 1. サバ缶バーグ

### 材料／4人分

さば水煮缶	1/2	缶
缶汁	大さじ	1
玉ねぎ	1/4	個
卵	1	個
パン粉	1	カップ
塩・こしょう	適宜	
サラダ油	適宜	
大葉	4	枚
紅たて	少々	

### 作り方♪

- ① 玉ねぎはみじん切りにします。
- ② ボウルにサバの身、缶汁、①の玉ねぎ、パン粉、卵、塩、こしょうを入れてよく練り混ぜます。
- ③ フライパンに油を熱し、小判型にまとめた②を両面に火が通るまで焼きます。
- ④ 大葉をしいた皿に盛り付けて、お好みで紅たてを添えます。



## 3. 貝だくさん味噌汁

### 材料／4人分

舞茸	40	g
小松菜	100	g
人参	40	g
さつまいも	80	g
だし汁	600	ml
味噌	小さじ	2
青葱	5	g
すりごま	少々	

### 作り方♪

- ① かつお節と昆布でだし汁をとります。（下記参照）
- ② 小松菜は3cmの長さに切ります。人参とさつまいもはいちょう切りまたは半月切りにします。さつまいもは水につけて灰汁抜きをします。舞茸は石づきを切り落とし、食べやすい大きさにさきます。青葱は小口切りにします。
- ③ 鍋にだし汁と人参を入れて中火にかけます。軽く煮てから、さつまいもを加えます。沸騰したら舞茸、小松菜の茎の順に加えます。
- ④ ③に小松菜の葉を加えて、火を弱めて味噌を溶き入れます。食べる直前に青葱とすりごまを加えて、出来上がりです。

## 2. ひじきのミルク煮

### 材料／4人分

ひじき	20	g
油揚げ	1	枚
人参	40	g
ピーマン	1・1/3	個
こんにゃく	50	g
バター	8	g
だし汁	大さじ	2
牛乳	140	ml
砂糖	小さじ	1
酒	大さじ	1・1/3
A しょうゆ	小さじ	2
みりん	小さじ	2

### 作り方♪

- ① ひじきはさっと洗い、水につけて戻します。ザルにあげ、食べやすい大きさに切っておきます。
- ② こんにゃくは、さっと茹でて灰汁(あく)抜きをしてから短冊切りにします。油揚げは油抜きをしてから、せん切りにします。人参とピーマンは、せん切りにします。
- ③ 鍋にバターを入れて人参を炒めます。ひじき、こんにゃく、油揚げを順に炒めます。
- ④ だし汁とAの調味料を加え、落とし蓋をして5分程煮ます。牛乳を加え、灰汁(あく)を取りながら中火で煮ます。
- ⑤ 最後にピーマンを入れ、汁気がなくなるまで煮ます。



### ★一番だし汁（混合だし）のとり方★

\*作りやすい分量\* (出来上がりは3カップ)

水	...	800ml (4カップ)
昆布	...	8g
かつお節	...	16g



- ① 昆布はぬらした布巾(またはペーパータオル)でサッと汚れを落とします。
- ② 鍋に昆布と水を入れて30～60分程おいてから火にかけます。
- ③ 沸騰直前に昆布を取り出します。
- ④ 沸騰したら、かつお節を加え1分ほど煮ます。
- ⑤ 火を止め、かつお節が沈むまでそのまま置きます。

1人分の栄養価	エネルギー	食塩相当量	食物繊維	カリウム	カルシウム	鉄
	kcal	g	g	mg	mg	mg
サバ缶バーグ	133	0.4	0.7	117	78	0.8
ひじきのミルク煮	87	0.8	3.4	447	115	3.2
貝だくさん味噌汁	53	0.6	2.0	372	75	1.1