

元気いきいきクッキング教室

夏野菜を美味しくいただく!!

～ 目指せ! 野菜 350g/日 ～

令和7年7月25日
五条市食協協

☆野菜たっぷりヘルシーガバオライス

材 料	分量 (4人分)	作 り 方
豚ひき肉	160g	① 木綿豆腐はキッチンペーパーで包み、耐熱皿に入れて電子レンジで2～3分ほど加熱して水切りをする。
木綿豆腐	160g	
玉ねぎ	1個	② 玉ねぎ、人参、ピーマン、茄子は、粗みじん切りにする。
人参	1/2本	
ピーマン	2個	③ ポリ袋に豚ひき肉、木綿豆腐、玉ねぎ、人参、ピーマン、茄子、Aを入れて、全体をつぶすようによくもむ。
レタス	4枚	
茄子	1/2本	④ フライパンに油を熱し、③を入れてほぐしながら炒める。
ゆで卵	2個	
A ケチャップ	大さじ6	⑤ レタスはひと口大にちぎり、ゆで卵は輪切りにする。
ウスターソース	大さじ1	
顆粒コンソメ	小さじ1/2	⑥ 器にご飯を盛り、レタスを敷き、④のそぼろをのせ、ゆで卵を飾る。
おろしにんにく	小さじ1	
テラダ油	小さじ2	
ご飯	茶碗4杯分 (1杯150g)	

(1人あたり栄養価)

エネルギー	たんぱく質	脂 質	食 塩
468kcal	18.6g	14.6g	1.6g

【今回の一人当たりの野菜は190gです】

☆サラダスープ

材 料	分量 (4人分)	作 り 方
レタス	2枚	① レタスはひと口大にちぎり、トマトは皮をむき、2～3cmの角切りにする。
トマト	1個	
オクラ	2本	② オクラは小口切りにする。
ベーコン	20g	③ ベーコンは1cm幅に切る。
水	800cc	④ 鍋に水を入れて火にかけ、沸騰したらベーコン、レタス、トマトを入れて煮る。
顆粒コンソメ	小さじ1	
コショウ	適量	⑤ ひと煮立ちしたら、コンソメ、オクラを加えてさっと煮る。

(1人当たりの栄養価)

エネルギー	たんぱく質	脂 質	食 塩
28kcal	1.4g	1.1g	0.3g



☆レモンヨーグルト寒天

材 料	分量 (4人分)	作 り 方
無糖ヨーグルト	200g	① レモンは絞り用に少し煮し、果汁を大さじ2程度絞る。
水	160cc	
粉寒天	2g	② 鍋に水、粉寒天、グラニュー糖を入れて中火にかけ、1～2分ほど沸騰させる。 (沸騰させすぎに注意!)
グラニュー糖	大さじ2	
レモン	1/2個	③ ②に無糖ヨーグルト、レモン汁を加えて手早く混ぜ、器に流し入れて冷蔵庫で冷やす。
		④ 固まったら、絞り用のレモンを添える。

(1人当たりの栄養価)

エネルギー	たんぱく質	脂 質	食 塩
65kcal	1.9g	1.6g	0.1g