

## 大豆入りつくね



(一人分当たり) エネルギー：218kcal 脂質12.3g 食塩相当量：0.3g

### 材料（4人分）

鶏ひき肉…280g	片栗粉…小さじ2
しょうが…ひとかけ	しょうゆ…小さじ3
水煮大豆…150g	砂糖…小さじ1 1/2
長ねぎ…1/2本	酒・みりん…各小さじ2
生しいたけ…4個	油…小さじ2
卵…1個	
しそ…4枚	

### 作り方

- ①鶏ひき肉にすりおろしたしょうがを入れてよく混ぜる。  
水煮大豆を軽く刻み、長ねぎ、しいたけはみじん切りにする。
- ②①をよく混ぜ溶き卵と片栗粉を加えてよく混ぜ、  
12等分に丸める
- ③フライパンに油をひいて中火にかけ、②を並べて3～4分焼き  
裏返す。弱火にして蓋をし5分蒸し焼きにする。
- ④しょうゆ、砂糖、酒、みりんを合わせて③に加え、からめながら  
煮つめる。
- ⑤しそはせん切りし、つくねに盛り付ける。

🌸ヘルスマイトからのワンポイントアドバイス🌸

- 鶏ひき肉は脂肪が少なく肥満予防に  
おすすめです。
- 大豆はたんぱく質だけでなく、食物繊維が  
豊富です。



柴田町ホームページにはヘルスマイトが考案したレシピ集を  
掲載しています。QRコードよりご覧ください



## ごぼうと玉ねぎのさっぱりサラダ



(一人分あたり) エネルギー：130kcal 脂質6.9g 食塩相当量：2.6g

### 材料（4人分）

ごぼう…1本	糸唐辛子…少々
玉ねぎ…1玉	いりごま…大さじ1
ごま油…大さじ2	しそ…2枚
しょうゆ…大さじ4	
酢…大さじ4	
すりおろしにんにく…少々	

### 作り方

- ①ごぼうをさがきにしてせん切りにし水にさらす。玉ねぎをせん切りにする。
- ②ごま油、しょうゆ、酢、すりおろしにんにくを混ぜる。
- ③①を沸騰した湯でゆでる。火が通ったら水にさらして粗熱を取り、水気をきる。
- ④③に②を和える。
- ⑤糸唐辛子、いりごま、しそをかける。

### 🌸ヘルスマイトからのワンポイントアドバイス🌸

- ごぼうは食物繊維が豊富なため、悪玉コレステロールの減少が期待できます。
- 玉ねぎに含まれる硫化アリルは代謝を上げるため、脂肪の燃焼に役立ちます。



柴田町ホームページにはヘルスマイトが考案したレシピ集を掲載しています。QRコードよりご覧ください



## なすのかば焼き丼



(1人あたり) エネルギー：682kcal 脂質 13.2g 食塩相当量：3.0g

### 材料 (4人分)

ごはん	… 3合	(たれ)	
ナス	… 2本	・みりん	… 80ml
豚こま肉	… 240g	・しょうゆ	… 120ml
大葉	… 3枚	・砂糖	… 小さじ2
片栗粉	… 大さじ2		
油	… 大さじ2		

### 作り方

- ① ナスはヘタを切り落とし、縦に1cm幅の薄切りにする。表面に5mm間隔に斜めの切り込みを入れる。両面に片栗粉をまぶす。
- ② 熱したフライパンに油を入れ、中火で①を片面1分程度両面を焼き、皿にとる。
- ③ フライパンを軽くふき取り、豚こま肉を炒める。肉に火が通ったら、たれを加えて煮詰める。
- ④ ②をフライパンに戻し、たれと絡める。
- ⑤ 器にごはんと④を盛り付け、お好みで千切りにした大葉をのせる。

### 🌸ヘルスマイトからのワンポイントアドバイス🌸

- ナスを大きく切ることで満足感が得られます。
- ナスだけでもおいしく食べられ、よりヘルシーになります。



柴田町ホームページにはヘルスマイトが考案したレシピ集を掲載しています。QRコードよりご覧ください

## 野菜のもずく酢和え



(1人当たり) エネルギー：82kcal 脂質3.1g 食塩相当量：0.6g

### 材料 (4人分)

トマト	…1個
オクラ	…3本
味付きもずく酢 (三杯酢)	…1パック
ごま油	…大さじ1
おろししょうが	…適量

### 作り方

- ① トマトは一口大に切る。
- ② オクラはガクのとがった部分を浅くむき、ヘタの固い部分を切り落とす。熱湯で2分ほどゆでて粗熱をとり、3~4等分の斜め切りにする。
- ③ ボウルにトマトとオクラ、味付きもずく酢を汁ごと加え、ごま油を回しかけて混ぜ合わせる。
- ④ 器に盛り、お好みでおろししょうがをのせる。

### ヘルスマイトからのワンポイントアドバイス

○もずく酢を活用すれば余分な調味料を使わずおいしく食べられます。季節の野菜で作ってください。



柴田町ホームページにはヘルスマイトが考案したレシピ集を掲載しています。QRコードよりご覧ください

