

野菜バーグ

●特産品●

しめじ・しいたけ

●出品者●

那須町 中村 悦子さん

お薦めのことば

きのこたっぷりの和風味、子供にもお年寄りにも好まれます。



野菜バーグ

材 料 (4人分)

●にんじん 50g	●のり 1枚
●ごぼう 50g	●サラダ油 大さじ2
●きゃべつ 50g	●砂糖 大さじ2
●たまねぎ 80g	A { ●しょうゆ 大さじ3
●ピーマン 中1個	●だし汁 100cc
●しめじ 100g	
●しいたけ 3枚	《付け合わせ》
●豚ひき肉 150g	●ブロッコリー 80g
●にんにく 2かけ	●赤ピーマン 40g
●卵 1個	●マヨネーズ 大さじ1
●きな粉 大さじ4	●みかん 2個
●牛乳 大さじ2・½	

一人分の栄養価

●エネルギー	256 kcal
●たんぱく質	14.5 g
●脂 質	16.7 g
●カルシウム	53 mg
●鉄	2.4 mg
●塩 分	2.2 g

献立のヒント

- 里芋の含め煮
- きゅうりとわかめの酢の物

一口アドバイス

- 野菜から出る水分によって、牛乳・きな粉の量を加減してください。たれの砂糖は好みで控えてください。

作り方

①野菜はすべてみじん切りにし、フライパンで空炒りする。

②空炒りした野菜が冷めたら、豚ひき肉・卵・きな粉、牛乳を加え、よく混ぜる。

③のりを4分の1の四角に切り並べ、その上に種を等分にのばす。

④フライパンに油をひいて③を入れふたをして焼く。

⑤調味料Aを④に加えて煮からめる。

⑥赤ピーマンは、せみ切りにしてマヨネーズである。ブロッコリーはゆでる。

⑦皿に野菜バーグを盛り、⑥と輪切りのみかんを添える。

なすロール

●とちぎの特産品●

なす・ねぎ

●出品者●

黒羽町：渡邊真希さん



ねぎ・しょうがなどの香味野菜を使って減塩に

なすロール

1人分の栄養価：エネルギー353kcal・たんぱく質17.6g・脂質26.5g・炭水化物10.2g・塩分0.3g・カルシウム44mg・鉄1.2mg

材 料(4人分)

なす	4個
油	大さじ2
水	適量
豚挽き肉	360g
長ねぎ	2本
しょうが	少々
塩・こしょう	少々
油	大さじ1
のり	3枚
ミニトマト	8個
大葉	8枚
レモン	1/2個

<作り方>

- ①なすを縦に4～5枚に切る。フライパンに油を熱し、なすを並べ入れて両面にさっと焼き水を加え、ふたをして蒸し焼きにする。
- ②豚挽き肉にみじん切りにした長ねぎとしょうが、塩・こしょう少々を加え、よくこねる。16個のハンバーグ形にし、油を熱したフライパンで火が通るまで焼く。
- ③焼き上がった②を①のなすで巻き、さらに幅を合わせて切ったのりで巻く。
- ④器にミニトマト、大葉と共に盛りつけ、くし型に切ったレモンを添える。

献立のヒント

○ごはん ○みそ汁 ○青菜としめじの辛子和え

健康づくりアドバイス

3つの器の知恵

～毎食3つの器をそろえましょう～

栄養のバランスをとるためには、多様な食品を上手に組み合わせることが大切です。主食、主菜、副菜と3つの器をそろえ、牛乳、果物も加えましょう。



新郷土健康料理・わが町うまいもののれん

とちぎ健康料理

とちぎ健康21プラン

おから入り野菜たっぷり

ジューシーぎょうざ

● 大田原市の特産品 ● ねぎ・にら

特産のねぎ、にらと食物繊維豊富なおからを組み合わせたぎょうざです。冷めてもおいしくいただけます。

大田原市食生活改善推進員連絡協議会



おから入り野菜たっぷり

ジュシーぎょうざ

1人分の栄養価：エネルギー228kcal・たんぱく質10.8g・脂質8.4g・炭水化物25.2g・塩分1.0g・カルシウム58mg・鉄1.3mg

材 料（4人分）

豚ひき肉	100g	
ぎょうざ皮	20枚	
おから	100g	
小松菜	50g	
塩	1g	
ねぎ	50g	
にら	30g	
にんにく	20g	
しょうが	10g	
にんじん	20g	
A	しょう油	大さじ2/3
	酒	大さじ1
	ごま油	大さじ1
	酢	大さじ1/2
	砂糖	小さじ1
	塩	1g
	こしょう	少々
	ごま油	大さじ1

<作り方>

- ①小松菜は細かく切って塩でもみ、かたく絞る。
- ②ねぎ、にら、にんにく、しょうが、にんじんはみじん切りにする。
- ③豚ひき肉に、水120mlを入れよく混ぜる。
- ④③におからを入れてよく混ぜ、①、②、Aの調味料を加えてさらによく混ぜる。
- ⑤ぎょうざ皮に④の具をのせ、親指と人差し指でつまんで、ひだをつけながら包む。
- ⑥フライパンにごま油を十分熱してなじませ、ぎょうざを並べる。焦げ目がついたら、ぎょうざの高さの1/3まで水を加え、蓋をして蒸し焼きにし、水気がなくなるまでこんがり焼き上げる。

献立のヒント

○わかめスープ ○中華サラダ

健康づくりアドバイス

★選んで利用していますか？ 外食、加工食品、嗜好品

- 食品数の多いものをえらびましょう。



- 塩分を控える工夫をしましょう。



- 脂肪分やエネルギーのとりすぎに注意。



- お酒のおつまみ選びにも注意しましょう。



じゃがいもの豚肉巻き

●特産品●

じゃがいも

●出品者●

黒羽町 須堯 ヒサ子さん

お薦めのことば

さっぱりとしたじゃがいも料理です。



じゃがいもの豚肉巻き

材 料 (4人分)

●じゃがいも	大2個 (200g)
●豚薄切り肉	300g
●サラダ油	大さじ1
●大根おろし	200g
●しょうゆ	大さじ1
●あさつき	少量
(またはパセリ)	
●レモン	1個
●七味唐辛子	お好みで
●塩 (ゆでる時)	少々

一人分の栄養価

●エネルギー	182 kcal
●たんぱく質	18.3 g
●脂 質	5.8 g
●カルシウム	36 mg
●鉄	1.6 mg
●塩 分	0.7 g

献立のヒント

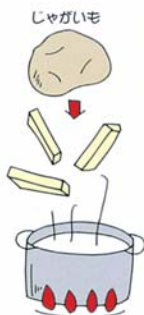
- 切り干し大根の炒め煮
- ほうれん草としめじのおひたし

一口 アドバイス

- あたたかいうちに、レモン汁をかけて食べると一層おいしくいただけます。

作り方

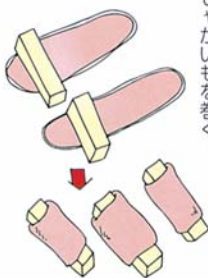
①じゃがいもは1cm角の拍子切りにし、塩少々のお湯でかたゆでする。



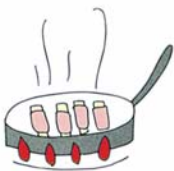
②①の水気をきりざる等にとり、広げてさます。



③豚薄切り肉を広げ、じゃがいもを巻く。



④フライパンにサラダ油を熱し、ころがしながら、こげめがつくくらいまで焼く。



⑤大根おろしにしょうゆを混ぜ、レモン汁、あさつきの小口切り、七味唐辛子を添えていただく。



地域特産品を活用した健康づくりのための

普及料理メニュー

平成
10年度

かぼちゃコロッセ

●特産品●

かぼちゃ

●出品者●

喜連川町 蓮見 啓子さん

お薦めのことば

ホクホクと、おいしくできます。



かぼちゃコロッケ

材 料 (4人分)

●かぼちゃ	400g
●豚挽肉	100g
●玉ねぎ	150g
●サラダ油	少々
●塩	少々
●こしょう	少々
●砂糖	大さじ1
●しょうゆ	小さじ1
●小麦粉	50g
衣 ●卵	1ヶ
●パン粉	70g
●揚げ油	

一人分の栄養価

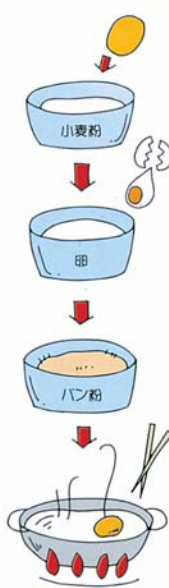
●エネルギー	410 kcal
●たんぱく質	11.3 g
●脂 質	20.6 g
●カルシウム	46 mg
●鉄	1.0 mg
●塩 分	0.7 g

献立のヒント

- もやしのからし和え
- 豆腐とわかめの味噌汁

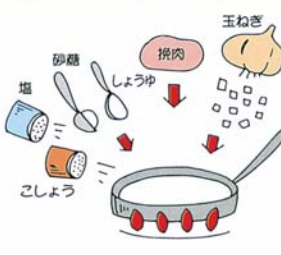
一口アドバイス

- かぼちゃの皮も少し混ぜ入れると緑色がついて、きれいにできあがります。

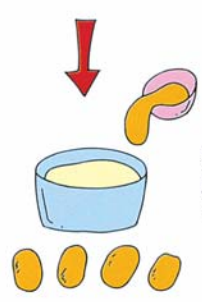


⑤小麦粉、卵、パン粉の順につける。

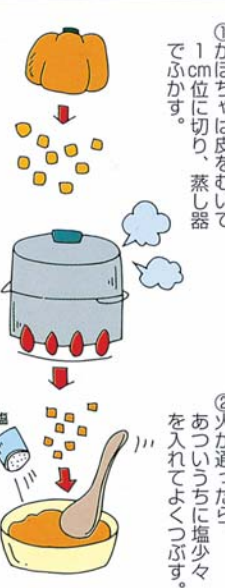
⑥油で揚げる。




③みじん切りにした玉ねぎと挽肉をサラダ油少々で炒め調味料を加える。



④②③を混ぜて、コロッケの形にまとめる。



①かぼちゃは皮をむいて1cm位に切り、蒸し器でふかす。



②火が通ったら、あついうちに塩少々を入れてよくつぶす。

作り方