

テーマ 地産地消で健康づくり・米粉を使って（11月29日）

米粉シチュー

（材料6人分）

豚薄切り肉 200g
タマネギ 1個
ニンジン 1本
ジャガイモ 2個
ブロッコリー 小1個
マーガリン 大さじ1
水 2と1/2カップ
固形スープ 2個
ロリエ 1枚

{牛乳 2と1/2カップ
米粉 大さじ5
塩 約小さじ1/5
こしょう

（作り方）

①豚肉は一口大に切り、軽く塩、こしょうをふる。タマネギは薄切りにし、ニンジンは7ミリ厚さの輪切りにする。ジャガイモは皮をむき、一口に切る。ブロッコリーは、熱湯で硬めに茹でる。

②鍋に、マーガリン大さじ1を入れ、タマネギを炒め、豚肉も加え炒める。ニンジンも炒め水2カップ、固形スープの素1個、ロリエ、ジャガイモを入れ、野菜が柔らかくなるまで煮る。

③牛乳に米粉を混ぜ、②へ混ぜながら加える。とろみがついたら、ブロッコリーを加え、塩、こしょうで味を調える。

1人分 エネルギー 188キロカロリー
塩分 0.9 g

のり酢和え

（材料6人分）

ほうれん草 300g
（根三つ葉）
焼き海苔 1枚
出し割り酢じょうゆ
だし 大さじ1
しょうゆ 大さじ1
酢 大さじ1

（作り方）

- ①ほうれん草は洗って沸騰湯でゆで、水にさらす。（三つ葉は根を切り落とし、沸騰湯でゆで、ザルにあげて冷ます）絞ってから4センチ長さに切る。
- ②のりは1センチ四方くらいにちぎる。
- ③だし割り酢じょうゆを作る。（多めに作ってビンに入れ、冷蔵庫で保存する）
- ④食べる直前にほうれん草と海苔を混ぜ、だし割り酢じょうゆをかける。

1人分 エネルギー 13キロカロリー
塩分 0.5 g

キャベツたっぷり米粉のお好み焼き

(2人分)

| | |
|--------|--------|
| キャベツ | 100g |
| 米粉 | 50g |
| 卵 | 1個 |
| だし汁 | 大さじ3 |
| おろし山芋 | 大さじ1~2 |
| 桜エビ | 3g |
| スキムミルク | 小さじ2 |
| 油 | 大さじ1 |

| | |
|----------|----|
| お好み焼きソース | 適宜 |
| 削り節 | 適宜 |
| 青のり | 適宜 |
| 紅ショウガ | 適宜 |

(作り方)

- ① キャベツは、太めのせん切りにする。
- ② ボウルに、卵、だし汁、山芋、スキムミルク、米粉を合わせ、ダマができないようによく混ぜる。
- ③ 2)に、キャベツ、桜エビを加えて混ぜる。
- ④ フライパンに油を熱し、3)の半量を流しいれる。焼き色がついたら、裏返し、弱火で火が通るまで焼く。同様に、もう1枚焼く。
- ⑤ 器に盛り、ソースを塗り、青のり、紅ショウガ、削り節を好みでかける。

| | |
|----------|-----------|
| 1人分エネルギー | 209キロカロリー |
| 塩分 | 1.0g |

おに蒸しパン

(材料8個分)

| | |
|------------|-------|
| 蒸しパンミックス粉 | 200g |
| スキムミルク | 大さじ3 |
| 水 | 150cc |
| サツマイモ | 150g |
| アルミカップ(7号) | 8個 |

(作り方)

- ① スキムミルクは水と合わせ、よく溶いておく。蒸しパンミックス粉を加え、よく混ぜ合わせ、10分ねかす。
- ② サツマイモはさいの目に切り、水にさらし、アクを抜く。(2~3回水を変え、よくアク抜きすると、黄色が鮮やかになる)
- ③ アルミカップに1)を8等分して入れ、水気をよくふき取ったサツマイモを、上にパラパラと置く。
- ④ 蒸気の上上がった蒸し器で、強火で12~15分蒸す。竹串をさして、粉がつかなければ、できあがり。

* 好みに、蒸しパンミックス粉にコーヒーを加えてもよい。

| | |
|----------|---------|
| 1個分エネルギー | 124kcal |
|----------|---------|