

# 私たちの健康は私たちの手で作ろう

## 『フライパンで秋をおいしく楽しむ簡単料理』

令和6年9月27日（金）

土浦市食生活改善推進員協議会一中地区支部

### （主食） 焼きおにぎり（4人分）

ご飯	520g（1人130g）		
A	しその葉	7枚	B
	白ごま	大さじ1	
	かつお節	1袋（2g程度）	
		みそ（減塩）	小さじ2（12g）
		みりん	小さじ1（6g）

- ① ご飯にAを混ぜて、三角おにぎりにする。
- ② ①を冷まし、熱したフライパンに並べて両面を軽く焼く。
- ③ Bをよく混ぜ、②の表面にぬる。

### （主菜） 鮭の包み焼き（4人分）

生鮭	4切（1切80g）	A	酢	小さじ4
酒	大さじ2		オリーブ油	小さじ4
塩・こしょう	少々		塩・こしょう	少々
玉ねぎ	200g		パセリ	少々
人参	120g		レモン	1/2個
しめじ	80g			
白ワイン	大さじ4			

- ① 鮭に酒をからめて水気をふく。
- ② 玉ねぎは薄切り、人参は斜め薄切りにして千切りにする。  
しめじは石づきをとり、ほぐしておく。  
レモンは4等分にくし形に切る。
- ③ ①の表面に塩・こしょうをふる。
- ④ クッキングシートに玉ねぎ、人参を敷き、鮭をのせ白ワインをふって包む。
- ⑤ 熱湯を沸かしたフライパンに④を入れ、ふたをして中火で10分蒸す。
- ⑥ Aをよく混ぜてかけ、みじん切りにしたパセリをふる。

## (副菜) 粉ふき芋 (4人分)

じゃがいも	中2個	塩・こしょう	少々
バター	15g	パセリ	適量

- ① じゃがいもは、よく洗い、皮付きのまま軽く切り目を入れ、鍋にひたひたの水を入れゆでる。
- ② 柔らかくなったら水切りをし、皮をむく。
- ③ 水分をとばしながら、塩・こしょう、バターをからませる。
- ④ パセリをからませる。

## (副菜) かきたま汁 (4人分)

卵	2個	だし汁	600cc
れんこん	80g	塩	小さじ1/4
乾燥わかめ	2g	しょうゆ	小さじ1
残り野菜 (しめじ等)			

- ① れんこんは皮をむいて酢水につけておく。
- ② 鍋にだし汁を沸かし、残り野菜を入れて煮る。
- ③ れんこんをすりおろして加えて混ぜる。
- ④ ③に乾燥わかめを加え、塩、しょうゆで調味する。
- ⑤ ④が沸いてきたら、卵を溶き入れ火を止める。

1人分の 栄養素量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)	糖質 (g)
焼きおにぎり	228	4.5	1.8	18	2.4	0.3	51.2
鮭のホットサラダ	192	19.3	7.6	37	2.8	0.3	10.2
粉ふき芋	52	0.9	3.1	3	4.9	0.1	3.4
かきたま汁	55	4.5	2.6	23	0.8	1.0	4.3
合計	527	29.2	15.1	81	1.0	1.7	69.1