

私たちの健康は私たちの手で作ろう！

「しっかり食べて、暑い夏をのりきろう！」

土浦市食生活改善推進員協議会六中地区支部 本番：7月22日（火）



（主食・主菜）たっぷりきのこの和風ハヤシライス

材 料	4人分
ごはん	600g
牛もも肉（薄切り）	300g
玉ねぎ	200g
しめじ	100g
まいたけ	100g
れんこん	80g
バター（食塩不使用）	16g
薄力粉	大さじ2
だし汁	300ml
A	
みそ	24g
ケチャップ	大さじ5
乾燥パセリ	適量

- ① 牛肉は食べやすい大きさに切る。玉ねぎは薄切りにする。しめじとまいたけは食べやすい大きさにほぐす。れんこんは5mm幅のちょう切りにする。
- ② フライパンにバターを入れて中火にかけ、牛肉、玉ねぎ、れんこんを加えて炒める。火が通ってきたら、しめじとまいたけを加えて3分ほど炒める。
- ③ 薄力粉を振り入れ、粉っぽさがなくなるまで混ぜ合わせたら、だし汁とAを加える。
- ④ 再度煮立たせ、とろみがつくまで3分ほど煮込む。
- ⑤ 器にごはんと④を盛りつけ、パセリを散らす。

★だし汁

材料	300ml分
水	330ml
かつお節	10g

- ① 水を沸騰させる。
- ② 沸騰したら火を止め、かつお節をいれる。
- ③ かつお節が沈むまで、5分おく。
- ④ ふきん等を敷いたザルで静かにこす。

（デザート）コーヒーゼリー

材 料	6人分
水	600ml
インスタントコーヒー	大さじ2強
砂糖	50g
粉寒天	4g
コーヒーフレッシュ	6個

- ① コーヒーフレッシュ以外の材料を鍋に入れてよく混ぜる。
- ② ①を弱火～中火で2～3分沸騰させる。
- ③ カップに取り分け、粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やす。
- ④ ③にコーヒーフレッシュをかける。

【参考】

1人分栄養素量

	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)
たっぷりきのこの和風ハヤシライス	488	19.2	13.3	32	6.0	1.6	78.4
コーヒーゼリー	49	0.3	0.9	5	0.5	0	10.1
合 計	537	19.5	14.2	37	6.5	1.6	88.5