

～私達の健康は私達の手で～

令和4年度掲載

# 食改さんのレシピ

湯沢市食生活改善推進協議会  
湯沢市役所健康対策課

食改さんが考案した、野菜たっぷりのおすすめレシピを紹介します。

毎日の食卓の1品にぜひ取り入れてください。

食事は主食・主菜・副菜をそろえて食べるのが大切です。

## 食改さんのひとこと

## 野菜包みハンバーグの煮込み(4人分:8個)

枝豆とトマトは夏の収穫期にたくさん取れた物を冷凍しておくで1年を通して使う事ができます。冷凍トマトの代わりにカットトマト缶を使用しても良いです。その場合は味をみながら中濃ソースやコンソメの量を調整して塩分量が多くならないように気をつけて下さい。

材料	分量	材料	分量
鶏ひき肉	300g	A 塩・こしょう	少々
木綿豆腐	150g	パン粉	大さじ2
玉ねぎ	1/2個	牛乳	10ml
人参	1/2本	卵	1個
しいたけ	5枚	B 冷凍トマト	200g
むき枝豆	100g	中濃ソース	大さじ2
キャベツ	4枚	コンソメ(キューブ)	1粒
		水	150g

- ① 豆腐はキッチンペーパーで包み、電子レンジで2分程度加熱して水切りをする。
- ② Aのパン粉と牛乳は合わせておく。
- ③ 玉ねぎ、にんじん、しいたけはみじん切りにする。
- ④ キャベツは芯を取り、2等分にして軽く茹でる。芯はみじん切りにして③に入れる。
- ⑤ 大きめのボウルで鶏ひき肉と①、③、むき枝豆、Aをよく混ぜ合わせ、8等分にして丸く成形する。
- ⑥ ⑤をキャベツで包み、蒸し器で5～6分蒸す。電子レンジを使用する場合はふんわりとラップをして600Wで8～9分加熱する。
- ⑦ 深めのフライパンにBを入れ加熱する。コンソメが溶けたら⑥を入れ、軽く煮込んだら完成。

## 管理栄養士のひとこと



1食分のたんぱく質と野菜が1皿で摂れるレシピです。鶏肉と豆腐はどちらも高たんぱく、低脂質の食材のためあっさり食べることができます。野菜がたくさん入っているため満足感も十分得ることができ、子どもから高齢者まで幅広い世代におすすめです。みなさんぜひ作ってみてください。



## 栄養価(1人分)

エネルギー:269Kcal たんぱく質:19.3g  
脂質:13.3g 塩分量:1.3g