

東はりま産ヘルシーレシピ集

主食

ロールキャベツチャーハン 酒井 春奈さん(神戸女子大学)



【ヘルシーのポイント】
野菜たっぷり(野菜 150g/1人分)

【栄養表示(1人分)】
エネルギー539kcal たんぱく質15.2g
脂質 24.4g 塩分 2.3g

今回は梅干しやしその葉を使いましたが、チャーハンの具を変えたら、子どもでも色々な種類の野菜が食べられると思います。

【地域食材】

キャベツ

【材料：2人分】

キャベツ...200g(葉4枚)
梅干...2個
しその葉...4枚
卵...1個
玉ねぎ...100g(1/2個)
ハム...2枚
ごはん...280g
塩...少々
こしょう...少々
サラダ油...大さじ3
干しえび...少々
しょうゆ味ごま...少々
レモン...少々

【作り方】

キャベツはラップをして電子レンジで温めてやわらかくする。(約5分)

の芯の部分はそぎ切りにして、みじん切りにしておく。

梅干はほぐしてつぶす。

しその葉は千切りにする。

卵はボウルで溶きほぐしておく。

玉ねぎはみじん切りにしておく。

ハムは1cm角に切る。

フライパンにサラダ油大さじ1を入れ、溶き卵をさっと炒め、皿にとりだす。

フライパンにサラダ油大さじ2をたし、玉ねぎ、ハム、キャベツの芯のみじん切りを炒める。

にごはんを加え、さらに炒める。

フライパンに の卵をもどし、梅干、しその葉を加え、塩、こしょうで味をととのえる。

キャベツの葉を広げ、 を4等分し、ロールキャベツの要領で包む。

一口大に輪切りにして、上にしょうゆ味ごま、干しえびを散らし、レモンを飾る。

いかなご飯 吉橋 真由美さん(明石市)



【ヘルシーのポイント】
うす味でおいしい

【栄養表示(1人分)】
エネルギー441kcal たんぱく質11.8g
脂質 1.7g 塩分 0.8g

いかなごのくぎ煮そのままでは飽きてしまい、何か料理に使えないかと考えて、炊き込みご飯にしました。ほんのり甘めの味付けで、ひつまぶしのように刻みのりやわさびを添えると風味が変わり、楽しめます。

【地域食材】

いかなごのくぎ煮、葉ねぎ

【材料：2人分】

米...1.5合(225g)
いかなごのくぎ煮...15g
濃口しょうゆ...小さじ1
酒...小さじ1
葉ねぎ...1本
きざみのり...15g
わさび...少々

【作り方】

米を洗い、通常の水加減にし、いかなごのくぎ煮と濃口しょうゆ、酒を入れて炊く。

炊きあがったら、小口切りにした葉ねぎを混ぜる。

茶碗に盛って、きざみのりを散らし、お好みでわさびを添える。