【じゃこ大豆】

材　料　（　４人分　）

蒸し大豆・・・・・・１４０g
ちりめんじゃこ・・３０g
片栗粉・・・・・・・１２g(大さじ１・1/2)
油・・・・・・・・・２４g(大さじ２)
A　砂糖・・・・・・・１０g(大さじ１強)
　みりん・・・・・・１８g(大さじ１)
　しょうゆ・・・・・１８g(大さじ１)
白ごま・・・・・・・４g(小さじ２)

作　り　方

① ビニール袋に大豆とちりめんじゃこ、片栗粉を入れて袋を振って粉を全体にまとわせる。
② フライパンに油を熱して①を入れる。（中火）
③ フライパン全体に②を広げたら触らずに１分焼く。
④ ひっくり返して１分焼く。大豆の表面がカリっとするまで３～４回くりかえす。
⑤ A を入れてほぐしながらよくからませる。（弱めの中火）
⑥ 水気がなくなって照りが出てきたら白ごまを入れる。

・食べ始めたら止まらない！常備菜です。おやつやお酒のおつまみ、お弁当のおかずにもおすすめです。

★全体の栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	Ca	鉄	食物繊維	食塩相当量
691kcal	37.8g	39.1g	825 mg	9.3mg	12.4g	3.9g

佐倉市食育健康推進員会

【ゆで大豆と桜えびのかき揚げ】

材　料　（　２人分　）

乾燥ひじき・・・・・・2.5g
桜えび・・・・・・・・２０g
蒸し大豆・・・・・・２０g
にんじん・・・・・・・１５g
ピーマン・・・・・・・１５g(1/2 個)
たまねぎ・・・・・・・２５g(1/8 個)
A ｛ 卵・・・・・・・・２５g(1/2 個)
　　水・・・・・・・・５０ml(大さじ 1)
　　小麦粉・・・・・５０g(小さじ 1)
揚げ油・・・・・・・適量

作　り　方

① ひじきを水で戻す。
② にんじん、ピーマン、たまねぎを千切りにする。
③ A を合わせて衣を作り、①と②を入れて混ぜる。
④ 大きめのスプーンですくって、中火の油でカラッと揚げる。

・彩りがきれいなかき揚げです。
・素材のうま味でそのままいただけますが、お好みで天つゆをご利用ください。

★１人分の栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	Ca	鉄	食物繊維	食塩相当量
290 ㎉	6.2g	19.0g	100 mg	1.3 mg	2.8g	0.3g

佐倉市食育健康推進員会

【ひじきと豆のさっと煮】

材　料　（　２人分　）

乾燥ひじき・・・・・・2.5g
ツナ缶(オイル漬け)・３０g
ゆで大豆・・・・・・・３０g
コーン・・・・・・・・３０g
にんじん・・・・・・・２０g(１個)
A　砂糖・・・・・・・6g(小さじ2)
　　酢・・・・・・・・5g(小さじ1)
　　しょうゆ・・・・6g(小さじ1)

使用するひじきは長ひじきではなく芽ひじきがお薦めです。

作　り　方

① ひじきを水で戻す。
② にんじんは千切りにする。
③ にんじん、ひじき、大豆、コーンはゆでて、水気をきる。
④ Aの調味料を一度沸騰させ、③とツナを加えひと煮立ちさせる。

・出来立てもおいしくいただけますが、時間を置いていただくと、味がしみておいしくいただけます。
・「ひじきの煮物」と思って食べると全くの別物です
・カレー粉をプラスした味付けはこどもに人気です。

★１人分の栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	Ca	鉄	食物繊維	食塩相当量
100 ㎉	5.0g	5.2g	30 mg	1.4 mg	2.7g	0.7g

佐倉市食育健康推進員会

【ミックスビーンズとひき肉の豆板醤炒め】

材　料（4人分×3回分）

合いびき肉・・・・・・３２０g
ミックスビーンズ・・２００g
A ┌豆板醤・・・・・小さじ2
　├おろしにんにく・小さじ1
　└おろししょうが・小さじ1
B ┌酢・・・・・・・・大さじ2
　├砂糖・・・・・・・大さじ1
　└しょうゆ・・・・小さじ2
ごま油・・・・・・・・小さじ2
片栗粉・・・・・・・・大さじ1

「コールドスタート」で調理しました。
冷たい状態のフライパンや鍋に油と材料を入れてから火をつける調理法です。

作　り　方

①フライパンにごま油とＡを入れて熱し、香りが立つまで炒める。
②ひき肉を加えて肉の色が変わるまで炒め、余分な脂をキッチンペーパーでふき、ミックスビーンズ、B を加えてさらに炒める。
③大さじ 2 の水で溶いた片栗粉をまわし入れ、とろみをつける。
④器に盛って完成。

・冷蔵庫で1週間ほど保存できます。（冷凍庫もOK!）
・レタスやサラダ菜などに包んでもおいしくいただけます。
・ご飯がすすむ1品です。

★1人分の栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	Ca	鉄	食物繊維	食塩相当量
112㎉	6.1g	5.8g	9㎎	0.7㎎	1.8g	0.3g

佐倉市食育健康推進員会

【ミックスビーンズとツナのサラダ】

材　料（２人分）

ミックスビーンズ・50g
ツナ缶・・・・・・・35ｇ
きゅうり・・・・・50ｇ(1/2 本)
たまねぎ・・・・・75g(1/2 個)
トマト・・・・・・・100g(1 個)
チーズ・・・・・・・30ｇ
マヨネーズ・・・8ｇ(小さじ 2)
レモン果汁・・・6ｇ(小さじ 1)
塩・・・・・・・・・0.5ｇ
こしょう・・・・・少々

トマトは種を取り除いて使うと見た目がきれいに仕上がります。

作　り　方

①たまねぎはみじん切りにして水にさらして水気を絞る。
②きゅうり、トマト、チーズは１ｃｍ角に切る。
③ボールにミックスビーンズ、①、②を加えて軽く混ぜる。
④マヨネーズ、レモン果汁、塩、こしょうで味を整える。
⑤器に盛って完成。

・サラダ油の代わりにツナ缶の油を捨てずに使いました。
・コーンを加えると、彩りよく仕上がります。

★1 人分の栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	Ca	鉄	食物繊維	食塩相当量
187 ㎉	10.1g	12.7g	133 mg	1.0 mg	3.5g	0.9g

佐倉市食育健康推進員会

【鶏挽き肉と大豆の磯辺巻き】

材　料（２人分）

蒸し大豆・・・・・・60g
鶏挽き肉・・・・・・120g
長ねぎ・・・・・・・16g
おろししょうが・・6g(小さじ1)
片栗粉・・・・・・・9g(大さじ1)
塩・・・・・・・・・0.5g
ごま油・・・・・・・4g(小さじ1)
焼きのり・・・・・・1.5g(1/2枚)

海苔の巻き方はお好みで！

作　り　方

①長ねぎはみじん切りにする。
②大豆はキッチン用ポリ袋に入れて空気を抜き、粒が少し残る程度に手で揉みながらつぶす。
③ボールに鶏挽き肉、②の大豆、①のねぎ、おろししょうが、片栗粉を入れてよく混ぜてから４等分にする。
④ごま油を手に塗り、小判型に丸め、８等分に切った海苔ではさむ。
⑤フライパンにごま油をしき、④を並べ中火で両面を焼き、蓋をして弱火で約５分、蒸し焼きにする。

・お好みで辛子しょうゆやぽん酢でお召し上がりください。
・青しそで巻いてもおいしくいただけます。

★1人分の栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	Ca	鉄	食物繊維	食塩相当量
157㎉	14.3g	7.4g	33㎎	1.2㎎	3.2g	0.3g

佐倉市食育健康推進員会