

# ～らくらくおいしいバランスメニュー～

## 豆腐のキッシュ

材料 4人分

絹ごし豆腐	1丁(300g)
塩	小さじ1/3
こしょう	少々
たまご(L)	2個
生クリーム	40cc
合いびき肉	120g
しめじ	100g
長ネギ	1本
カットトマト缶	1/2缶(200g)
塩	小さじ1/3
こしょう	少々
バター(皿へ)	10g
ピザチーズ	60g

- ① 豆腐はペーパータオルでくるんで、電子レンジで1分30秒ほど加熱して水切りする。(ラップはしない)
- ② しめじは、石づきをとってほぐす。  
長ネギは、5ミリ厚の斜め切りにする。
- ③ テフロン加工のフライパンを火にかけ、ひき肉を炒める。  
しめじ・長ネギも加えて炒め、塩・こしょうし、トマト缶も加えて煮詰めたら、バターを薄くぬった耐熱皿に平らに入れる。
- ④ ボールに①の豆腐を入れて、泡だて器でつぶしてなめらかにし、たまご・生クリーム・塩・こしょうを加えてよく混ぜる。
- ⑤ ③の上に④を流し入れて、チーズを散らし、220度に予熱しておいたオーブンで20分ほど焼く。

※パセリを散らすと色どりもよいです。

一人分

エネルギー:281キロカロリー 塩分:1.5g

## 長ネギのマリネ

材料 4人分

長ネギ	1・1/2本
エリンギ	70g
パプリカ	適宜
固形コンソメ	2/3個
水	170cc
酢	大さじ2/3
粒こしょう	適宜
月桂樹	1枚

- ① 長ネギは5cm程度のぶつ切りにし、エリンギは石づきを除き、繊維にそって5cm長さの短冊切りにする。  
パプリカは、食べやすい大きさに切る。
- ② 鍋にコンソメ・水を入れて、沸騰したら長ネギを入れて火が通るまでコトコト煮る。  
ネギが煮えたら、バラバラにならないようにそと取り出し、バットに並べる。
- ③ 更に、鍋へエリンギを入れてさっと火を通して取り出し、パプリカと一緒に、ネギを並べたバットに入れる。
- ④ 鍋に残ったコンソメに酢・粒こしょう・月桂樹を入れてひと煮たちさせたら、あら熱をとって③のバットに注ぎ、漬け込む。

一人分

エネルギー:17キロカロリー 塩分:0.4g

## かぶサラダ

材料 4人分

かぶ	(中) 2個
水菜	70g

- ① かぶは皮をむいて5ミリ程度の拍子木に切る。  
水菜は3~4cmの長さに切り、水にさらしてシャキっとしたらザルにとって水気をきる。

一人分

エネルギー:11キロカロリー 塩分:0g

## にんじンドレッシング

材料 6人分

にんじん	50g
たまねぎ(すりおろし)	大さじ1(30g)
サラダ油	大さじ4
レモン果汁	大さじ1
塩	小さじ1/3
さとう	小さじ1
こしょう	少々

作り方

- ① にんじんと たまねぎは、すりおろす。  
② ボールに調味料をいれ、泡だて器でよく混ぜたところへ①を加える。

一人分

エネルギー:87キロカロリー 塩分:0.3g

## 野菜たっぷりスープパスタ

材料 4人分

ベーコン	30g
マカロニ	50g
だいこん	120g
にんじん	40g
たまねぎ	100g
ごぼう	50g
生しいたけ	2枚
水	600cc
固形コンソメ	1個
こしょう	少々

- ① ベーコンは1cm幅に切る  
だいこん・にんじん・ごぼうは、皮をむいて1cm角のさいころ状に切る。(ごぼうは切ったら、水にさらす)  
たまねぎは1cm角に切る。  
しいたけは、石づきを除いて、1cm角に切る。  
② 鍋を熱して、ベーコンをさっと炒めたら、野菜も加えてさっと炒め、水とコンソメを加える。  
③ 8割程度、野菜に火が通ったら、マカロニも加えてゆで時間通りにコトコト煮こむ。  
(マカロニは煮すぎないように注意する)  
④ 火が通ったら、こしょうで調味し、器に盛りつける。

(しょうが 1かけ)

一人分

※お好みで すりおろしたしょうがをのせてもよい。

エネルギー:112キロカロリー 塩分:0.7g

**合計 エネルギー:508キロカロリー 塩分:2.9g**

松戸市食生活改善推進協議会(2012)