

はんぺんで簡単！ ふわふわさつま揚げ

▼材料(4人分)

はんぺん	2枚(180g)
ひじき(乾燥)	8g
玉ねぎ	1/4個(40g)
にんじん	1/2本(70g)
れんこん	100g
大葉	5枚
しょうが	5g
片栗粉	大さじ1 1/2
淡口醤油	小さじ1
油	適量



(1人分あたり)
エネルギー 134kcal
塩分 1.0g
調理時間 30分



＜作り方＞

- ① ひじきは水で戻し、水気をしっかりきっておく。余分な水気はキッチンペーパーでふき取る。
- ② 玉ねぎ、にんじん、大葉、しょうがをみじん切りにする。れんこんはすりおろす。
- ③ ボウルにはんぺんを入れ、手で細かくちぎり、揉みつぶす。
- ④ ③に全ての材料を入れて混ぜ合わせる。
- ⑤ 12個に成型する。油を熱し、きつね色になるまで揚げる。まわりがカリッとしたらできあがり。



。。。おいしくバランスよく食べるためのひと工夫。。。

我が家では、油揚げやきのこ、ちくわなどを使いやすく切って冷凍し、味噌汁や煮物、炒め物に手軽に加えています。玉ねぎやにんじんなどの定番野菜也多めに切っておき、2～3日分をすぐ使えるようにしています。

ほうれん草や枝豆、コーンなどの冷凍野菜も、栄養バランスを補うお助け食材として活用しています。品数を減らしたい時は、具沢山の丼や味噌汁など、一品で栄養をまとめるようにしています。具が多いと野菜のうま味が出て、減塩にもつながります。外食で栄養が偏った時は、翌日以降の食事で補うようにしています。

ふわふわさつま揚げは、子どもたちと一緒に作りました。3歳と一緒に野菜をみじん切りにし、5歳がほかの工程を担当。コツは、はんぺんをしっかり潰したところに野菜と片栗粉を入れよく混ぜてから最後にひじきを加えると色が綺麗に仕上がります。子どもたちにも大好評で、取り合いになるほどでした。ぜひ作ってみてくださいね。



食育推進連絡会議公募委員
幸井 悠さん

たつのの食で 未来 につなぐ

毎日の食の積み重ねで 未来の健康を支えよう



野菜たっぷりキーマカレー

たつの市の特産物や旬の食材を使った簡単・健康レシピはこちらで検索！

たつの市 クックパッド 検索



たつの市・たつの市食育推進連絡会議

こんなことはありませんか？

- ☐ 忙しくて料理を何品も作る時間がない
- ☐ パンのみ、麺のみで済ませることが多い
- ☐ 食事の準備が負担になり、品数が少なくなっている
- ☐ 毎日の食事で野菜不足を感じている
- ☐ 栄養バランスを整えたいが、何を組み合わせたら良いか分からない



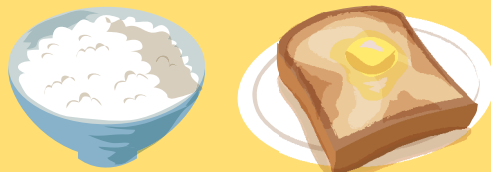
詳しくは中面へ

毎日の食の積み重ねで

未来の健康を支えよう

「何品も作らないと栄養バランスは整わない」と思っていませんか？
毎日の食事は、少しの工夫で栄養バランスを整えることができます。
ポイントは、「主食・主菜・副菜」を組み合わせることです。

① 主食



ごはん、パン、麺 など

脳やからだの
エネルギー源
になる

② 主菜



魚、肉、卵、大豆製品 など

体温を上げ、
からだを作る
もとなる

③ 副菜



野菜、きのこ、海藻 など

からだの調子を
ととのえる

栄養バランスを整える工夫

たつの市食育推進連絡会議委員が実践しているコツを紹介します！

主食 主菜 副菜

- 具たくさん汁物にそうめんを加える
- 麺類に卵を入れる
- ツナ缶やちりめんじゃこ、ちくわを活用する
- 作り置きをしておく（切り干し大根の煮物など）
- トマト、レタスなど手軽に使える野菜を添える
- 野菜やきのこはすぐ使える状態にして冷凍保存しておく



少ない品数でも栄養バランスは整います



冷やし豆乳担々そうめん

麺料理は具を足す
のがポイントです
卵や野菜を加えて
バランスよく



里芋とひき肉の炊き込みごはん

ごはんと具材を炊
くだけ！
忙しい日にもぴっ
たりです



いわしのかば焼き丼

ごはんとおかずが
一緒にとれます
魚や肉に野菜を添
えてボリュームア
ップ！



鶏団子のまろやか豆乳みそ汁

具を増やせば、汁
物も立派なおかず
具たくさんで、食
べごたえのある一
杯に

1皿で栄養満点！ 野菜たっぷりキーマカレー

(1人分あたり)
エネルギー 499kcal
塩分 1.1g
調理時間 30分



表紙の
レシピです



<作り方>

▼材料(4人分)

合いびき肉	250g
玉ねぎ	1/2個(80g)
なす	中2本(160g)
ピーマン	中1個(60g)
すりおろしにんにく	小さじ1
すりおろししょうが	小さじ1
カレー粉	大さじ1
●カットトマト缶	1缶(400g)
●ウスターソース	大さじ1
●塩	小さじ1/2
●砂糖	小さじ1
オリーブオイル	大さじ1
ごはん	4杯(600g)

- ① 玉ねぎはみじん切りにする。なす、ピーマンは1cm角に切る。
- ② フライパンにオリーブオイルを熱し、玉ねぎ、にんにく、しょうがを中火で炒める。
- ③ 玉ねぎがしんなりしたら合いびき肉を加え、色が変わるまでほぐしながら炒める。
- ④ カレー粉を振り入れ、1分ほど炒める。
- ⑤ なすとピーマンを加え、さらに炒め合わせる。
- ⑥ ●を加えて混ぜ、蓋をして弱火で15分ほど煮る。野菜が柔らかくなればできあがり。