

「元気なからだは楽しい食事から・家庭から」  
「19日は元気もりもり食育の日」



栄養マン  
3人そろって  
元気もりもり

## 〈子育てママの料理教室〉 調理実習

平成29年2月

茅野市保健課健康推進係

# もつと食べよう！寒天！！

### 寒天入り和風ハンバーグ ～ 茅野市特産の角寒天を使って ～

1人分のエネルギー 202キロカロリーー 塩分1.2g

#### 〈4人分材料〉

##### 【ハンバーグ】

角寒天	1本
もめん豆腐	100g
豚赤身ひき肉	200g
玉ねぎ	160g
おろし生姜	少々
塩	少々
こしょう	少々
サラダ油	大さじ1

##### 【きのこソース】

干しいたけ	2枚
しめじ	1パック
しいたけ戻し汁	1カップ
みりん	大さじ1
しょうゆ	大さじ1
塩	少々
片栗粉	小さじ2
水	小さじ2

ミニトマト	8個
レタス	80g

#### 〈作り方〉

- ① 寒天は洗って水に30分つける。水気を絞って細かく刻む。
- ② もめん豆腐は水気をきる。
- ③ 玉ねぎはみじん切りにする。
- ④ ボールに寒天、豆腐、ひき肉、玉ねぎ、おろし生姜、塩・こしょうを加え、ねばりが出るまでよくかきまぜる。小判型に丸めてしばらく置く。
- ⑤ 干しいたけは戻して、汁を軽く絞り、5mm位の厚さに切る（汁は取っておく）。しめじは、小房に分ける。
- ⑥ フライパンにサラダ油を熱し、両面をこんがり焼く。ふたをして弱火で中まで火を通す。器に盛る。
- ⑦ ⑥のフライパンに干しいたけとしめじ、しいたけの戻し汁を入れ、みりんとしょうゆで調味して煮る。同量の水で溶いた片栗粉を入れ、手早くとろみをつける。
- ⑧ ⑥のハンバーグにかけ、プチトマト、レタスを飾る。

卵とパン粉は使わなくても寒天が水分を吸ってしっとりなめらかに☆



## ☆寒天のハム巻き ~ 前菜に、おつまみに、さっぱりした一品 ~

1人分のエネルギー 31 和加リ- 塩分 0.5g

### ＜4人分材料＞

角寒天	1/2 本
スライスハム	4 枚
きゅうり	1/3 本
大葉	4 枚
ぽん酢	大さじ 1/2

チーズを入れても  
おいしいよ♪

### ＜作り方＞

- ① 寒天 1/2 本は半分に切り、洗って水に3分くらい戻し、絞って、ぽん酢で和えてから、縦半分に切る。
- ② きゅうりは、縦4等分にする。
- ③ スライスハムの上に大葉を敷き、寒天、きゅうりを芯にしてクルクルと巻き2本の楊枝でとめる。
- ④ 半分に切って盛り付ける。



## ☆寒天フカヒレ風スープ ~ 中華スープにぜひたくフカヒレ!? ~

1人分のエネルギー エネルギー33 和加リ- 塩分 0.9g

### （4人分材料）

角寒天	1 本
わかめ（乾燥）	5 g
水	700cc
中華だしの素	小さじ2
塩	ミニスプーン1
こしょう	少々
しょうゆ	小さじ1
溶き卵	大1個分
ごま油	小さじ1
白ごま	小さじ1

### ＜作り方＞

- ① 寒天は洗って水に3分くらい戻し、絞って、細く切る。
- ② わかめを水に戻しておく。
- ③ 鍋に水を入れ、煮立ったら中華だしを入れる。塩・こしょう・しょうゆで味を整える。
- ④ ③に溶き卵をまわし入れ、ごま油を落として火を止める。
- ⑤ 器に寒天、わかめを入れ、汁を盛り、白ごまをねじりながらふる。

## ☆豆腐入り天寄せ ~ 豆腐を入れて郷土の味 ~

10個に分けると1個 エネルギー 46 和加リ- 塩分 0.3g

### ＜作りやすい材料＞

角寒天	1 本
水	400cc
木綿豆腐	200 g
砂糖	60~80 g
濃い口醤油	大さじ1

### ＜作り方＞

- ① 寒天は洗って、30分以上水に浸す。
- ② 鍋に分量の水と①の寒天をちぎって入れ煮溶かし、砂糖と醤油を入れて混ぜる。
- ③ 豆腐を手でほぐし、②へ入れ、豆腐に火がよく通るまでかき混ぜながら一煮立ちさせる。
- ④ 型に流し入れ、冷やし固める。

砂糖を「ざらめ」に  
クルミを入れても  
おいしいよ♪



みんなで「元気もりもり」  
を目指して、できることから  
始めてみませんか?!

19日は元気もりもり食育の日