

杉戸の食育☆簡単レシピ

～一皿で野菜もタンパク質も摂れるレシピ～

彩いあざやかポパイチャーハン



こどもが苦手なほうれん草も、チャーハンに入れると食べやすくなります。
ちりめんじゃこを入れてカルシウムアップ♪。



杉戸町マスコットキャラクター すぎびよん

<材料> 2人分

(1人分:371kcal、塩分2.0g)

ごはん	300g	}	卵	2個
ほうれん草	100g		油	大さじ1/2
にんじん	20g		しょうゆ	小さじ2
長ねぎ	1/4本		塩	少々
ちりめんじゃこ	20g		こしょう	少々
ごま油	小さじ1			

<作り方>

1. ほうれん草はゆでて水気を切って細かく刻み、手でしっかり水気をしぼる。長ねぎ、にんじんはみじん切りにする。
2. フライパンに油を熱し、割りほぐした卵を炒め、お皿に取り出す。
3. フライパンにごま油を熱し、にんじんをよく炒め、長ねぎ・ちりめんじゃこ・ほうれん草を加えさらに炒める。
4. 3にごはん、2の卵を入れ炒め合わせ、鍋肌からしょうゆを回し入れ、塩、こしょうで味を整える。

<ワンポイントアドバイス>

- ほうれん草のかわりに小松菜を使ってもおいしくできます。
- ちりめんじゃこの塩味だけで、しょうゆ・塩を使わなければ、-1.3gの減塩になります。

杉戸の食育☆簡単レシピ

～一皿で野菜もタンパク質も摂れるレシピ～

豆入りドライカレー



「畑のお肉」と言われている大豆をたっぷり使ったヘルシーなドライカレー。良質なタンパク質と、カルシウムやビタミンなど栄養が豊富です。カレールーを使わないことでカロリーが抑えられます。



杉戸町マスコットキャラクター すぎびよん

＜材料＞ 4人分

(1人分: 536kcal、塩分 2.6g)

合いびき肉	200g	カレー粉	小さじ2～3
ゆで大豆	200g	コンソメ顆粒	小さじ1
たまねぎ	1個	ウスターソース	大さじ2
にんじん	1/2本	ケチャップ	大さじ4
ピーマン	4個	しょうゆ	大さじ1
にんにく	1片	塩	少々
油	大さじ1	こしょう	少々
水	150cc	ごはん	600g

＜作り方＞

1. たまねぎ・にんじん・ピーマン・にんにくはみじん切りにする。
2. 油を熱し、にんにくを炒め、合いびき肉を入れほぐしながらパラパラになるまで炒める。そこにたまねぎ・にんじん・ピーマンを加え、さらにしんなりするまでよく炒め合わせたら、ゆで大豆を加え混ぜ、カレー粉を半分量入れ全体になじませる。
3. 2に残りのカレー粉とAを加えて混ぜ合わせ、水を加え弱火で汁気がなくなるまでよく煮込む。塩・こしょうで味を整える。
4. 皿にご飯を盛り、3を上にかける。

＜ワンポイントアドバイス＞

汁気がなくなるまで煮込むとコクがでておいしくなります。カレー粉はお好みで調整してください。ゆで大豆の代わりにミックスビーンズを使ってもおいしくできます。

杉戸の食育☆簡単レシピ

～一皿で野菜もタンパク質も摂れるメニュー～

野菜たっぷりコク旨ミルク豚汁



コクがあって、具材たっぷりボリューム満点！タンパク質、カルシウム、ビタミン K も摂れる栄養満点の汁物です。

牛乳と味噌は相性が良く、牛乳が苦手な人にもおすすめです。



杉戸町マスコットキャラクター すぎびよん

<材料> 4人分

(1人分: 415kcal、塩分1.8g)

豚肉(小間切れ)	200g	小松菜	1/2把
大根	100g	油	大さじ1/2
にんじん	50g	味噌	大さじ3
ごぼう	50g	水	500ml
かぼちゃ(種を除く)	100g	牛乳	200ml

<作り方>

1. 豚肉は食べやすい大きさに切る。大根・にんじんは少し厚めのいちよう切り、ごぼうは斜め切りにする。かぼちゃは1cmの厚さに切る。小松菜は根元を切り2~3cmに切る。
2. 鍋に油を入れて豚肉を炒め、色が変わったら大根・にんじん・ごぼうを加えさらに炒め合わせる。水を入れ煮立たせ、アクをとりフタをする。根菜が軟らかくなったら、かぼちゃを加え、再度沸騰したら火を止めて味噌を溶かす。小松菜を入れ沸騰しないように煮込む。
3. 小松菜に火が通ったら、牛乳を入れて沸騰する前に火を止める。

<ワンポイントアドバイス>

- ・食材は冷蔵庫にあるものでアレンジOK!・・・芋類、こんにゃく、きのこ類、豆腐、油揚げ等。
- ・牛乳は沸騰させると分離してしまい、コクがなくなりますので注意。