

けんこう学校

山陽小野田市民病院 × 共済組合



レシピ紹介

美味しいだけじゃ満足できない！

生活習慣病の予防や改善が期待できる食材を盛り込んだレシピをご紹介します。

管理栄養士による食材に含まれる栄養素の紹介や、健康を意識したワンポイントアドバイスのほか、防長苑調理師による料理動画も登場！

特別協賛 レシピ提供 佐々木外科病院

ヘルシー献立

カレー肉じゃが きのこ入りハンバーグ ピリ辛スープ ご飯150g

今回のレシピは、新鮮でみずみずしく皮が薄い新じゃが芋と水分が多くて甘味が強く辛みも少ない新玉ねぎ！そして冬の寒さにあたってみずみずしく甘味がある春にんじんで作る『カレー肉じゃが』と、エリンギたっぷりでボリュームがあり、よりいっそう美味しさがアップした『きのこ入りハンバーグ』、たっぷりの野菜にラー油を効かせた簡単美味しい『ピリ辛スープ』です。是非お試しください。

カレー肉じゃが (2人分)

管理栄養士からのひと言

新じゃが芋は、栄養的にも優れています。特に、みかんに負けないほどのビタミンC（100gあたり35mg）を含んでいるので美容や健康、疲労回復に効果があります。またじゃが芋のビタミンCは、デンプン質を含んでいるので熱に強く壊れにくい特徴があります。ビタミンCは皮の近くに多く含まれるので、皮が薄く丸ごと食べられる新じゃが芋は効率的にとれる食材です。

A	酒 16cc	新じゃが芋
	濃口しょうゆ 18cc	（メークイン） 200g
	砂糖 6g	牛肉赤身
	カレー粉 1.5g	（しゃぶしゃぶ用） 60g
	だし汁 120cc	新玉ねぎ 120g
		いんげん、春にんじん 各30g
		サラダ油 4g



▶ 作り方

- ① 新じゃが芋は皮をたわしでこすり洗いし皮付きのまま4つ割りにする。
- ② 牛肉は3cm幅に切る。新玉ねぎは芯をつけたまま8等分のくし形に切る。
にんじんは皮を剥いて乱切り、いんげんは下茹でして3cmの斜め切りにする。
- ③ 鍋にサラダ油を熱し①を入れて少し焼き色が付くまで炒め取り出す。
- ④ ③の鍋にAを加えて煮立て、牛肉を入れて肉どうしがくっつかないように混ぜながら火を通す。
だしを加えて野菜を入れて再び煮立ったらアクを除き③を戻し入れて落とし蓋をして弱火で約10分程度野菜が軟らかくなるまで煮る。
- ⑤ 最後にいんげんを加えて軽く混ぜ、蓋をして3分間おいて味をなじませる。

きのこ入りハンバーグ (2人分)

管理栄養士からのひと言

脂肪の少ない赤身の挽肉にうまみたっぷりのエリンギと長ねぎのみじん切りを混ぜ込みます。ボリューム感はなくさずに低カロリーになります。玉ねぎを炒める手間もありません。

A

合挽肉（牛豚） 120g

エリンギ

（みじん切り） 80g

長ねぎ

（みじん切り） 40g

パン粉、牛乳 各大さじ4

塩 1g

片栗粉 小さじ1

粗挽き胡椒 少々

酒(炒める時使用) 大さじ2

油 小さじ1

ケチャップ 小さじ4

ウスターソース 小さじ1

ベビーリーフ 15g

プチトマト 1個



作り方

- ① ボウルにAの食材を入れてよく混ぜ合わせ、小判形にする。
- ② フライパンに油を中火で熱し①をいれて2～3分焼く。
焼き色が付いたら裏返して1分ほど焼き酒をふって蓋をして弱火で4～5分焼く。
- ③ 器に②を盛りベビーリーフ、トマトを添える。
- ④ 耐熱容器にケチャップとソースを合わせて電子レンジで10秒加熱したソースをハンバーグにかける。

ピリ辛スープ (2人分)

管理栄養士からのひと言

ラー油を仕上げに使って、ピリッとした辛さを効かせた一品（減塩効果）

鶏ささ身 20g

オクラ 40g

えのき茸 40g

白ねぎ 20g

水 260ml

鶏ガラスープの素 1.6g

薄口醤油 3g

塩 0.6g

ラー油 少々



作り方

- ① ささ身は筋を取り、そぎ切りにする。
- ② オクラはガクを取り塩（分量外）で揉んでうぶげをとる。色良く茹でて3等分の斜め切りにする。
- ③ えのき茸は石づきを落とし、2cmの長さに切る。
- ④ 鍋に分量の水と鶏ガラスープの素を入れて煮立て、ささ身とえのき茸を加える。
火が通ったらオクラを加え、薄口醤油、塩で味付けをし、白ねぎを加えてさっと煮る。
- ⑤ 器に盛りつけ、仕上げにラー油を落とす。