


大豆コロッケ

玉ねぎ 



(1個あたり) エネルギー：222kcal 食塩相当量：1.3g

材料（4個分）

大豆（水煮缶でもよい）...100g
玉ねぎ...1/2個
しめじ...30g
コンソメ...大さじ1
塩コショウ...少々
小麦粉...適量
パン粉...適量
こめ油（揚げ用）...適量

作り方

- ①洗って一晩水に浸した大豆を圧力鍋に入れ、高圧で20分加圧する（水煮缶の場合は汁を切っておく）。
- ②加圧している間に、玉ねぎを千切り、しめじをみじん切りして炒め、コンソメと塩コショウで味付けし冷ます。
- ③①の大豆をマッシャーでつぶす（食感を楽しめるよう多少粒が残るようにつぶすとよい）。
- ④③に②を加え混ぜ合わせたら、4等分に丸めて成形する。
- ⑤④に小麦粉、パン粉をつけて、180℃のこめ油でキツネ色になるまで揚げる。

🌸ヘルスマイトからのワンポイントアドバイス 🌸

- ひき肉などの肉類を加えてもおいしく食べられます。
- こめ油は酸化しづらく、冷めてもカラッとしたおいしさが長持ちします。



柴田町ホームページにはヘルスマイトが考案したレシピ集を掲載しています。QRコードよりご覧ください



クッキング
レシピ
No.2

柴田町産の食材を食べよう！

今回使った柴田町産の食材はこちら

はちみつ梅

梅



(1個あたり) エネルギー： 13kcal 食塩相当量： 0g

材料 (40個分)

梅...500g
焼酎またはホワイトリカー (35度) ...適量
はちみつ...700g
準備するもの
竹串
2リットル保存容器

作り方

- ①梅を水洗いし、ざるに上げ水気をきる。枝（黒い部分）を竹串で取り、清潔な布巾で拭く。
- ②竹串で20か所に穴を開ける。
- ③ボウルに梅を入れ、焼酎（またはホワイトリカー）になじませるようにして殺菌する。
- ④消毒した保存容器に③を入れ、はちみつを注ぎ入れる。
- ⑤1カ月くらい漬け込み、シロップが出てきたら梅を取り出して、冷蔵庫で保存する。

ヘルスマイトからのワンポイントアドバイス

〇出てきた梅シロップは水や炭酸水で割って飲んでも楽しめます。



柴田町ホームページにはヘルスマイトが考案したレシピ集を掲載しています。QRコードよりご覧ください



作成：柴田町ヘルスマイト (R4.7.29)

いわしのしそ風味ハンバーグ



(1人あたり) エネルギー：289kcal 食塩相当量：1.0g

材料（4人分）

いわし	…	480g（9尾）
木綿豆腐	…	125g
玉ねぎ	…	120g
しょうが（すりおろし）	…	小さじ1
油	…	大さじ1
大葉	…	4枚
大根（すりおろし）	…	200g
ポン酢しょうゆ	…	大さじ2

作り方

- ① いわしは頭・内臓を取り、水でよく洗いクッキングペーパーで水気をふき取る。手開きにして中骨、尾などを取り、3等分に切る。豆腐はクッキングペーパーに包み、皿に乗せてレンジで1分加熱し、水切りをする。
- ② 玉ねぎをみじん切りにする。フードプロセッサーに①と玉ねぎ、しょうが（すりおろし）を入れ、混ぜ合わせる。4等分にハンバーグの形に整える。
- ③ フライパンに油を熱し、ハンバーグを両面とも色よく焼く。
- ④ 器に盛りつける。ハンバーグの上に大葉、大根おろしをのせ、ポン酢しょうゆをかける。


🌸 ヘルスメイトからのワンポイントアドバイス 🌸

- ハンバーグの種に下味をつけなくてもおいしく召し上がれます。
- 減塩にもおすすめです。



柴田町ホームページにはヘルスメイトが考案したレシピ集を掲載しています。QRコードよりご覧ください

ひろちゃんちのだんご汁

ささぎ 



(1人当たり) エネルギー：111kcal 食塩相当量：1.4g

材料（4人分）

ごぼう	… 35g	・だんご粉	… 60g	} B
大根	… 130g	・水	… 50ml	
にんじん	… 70g			
油揚げ	… 1枚	ささぎ	… 4本	
かつおだし	… 1200ml			
・しょうゆ	… 大さじ2			} A
・本みりん	… 小さじ2			
・塩	… 少々			

作り方

- ごぼうは洗い、皮をこそげささがきにする。水に2分さらしざるにあげる。大根とにんじんはいちょう切り、油揚げは細切りにする。
- 鍋にかつおだしと①を入れ火にかける。煮立ったら A を加え、弱火にして2~3分煮る。
- B を混ぜ合わせ、②にスプーンですくって入れる。さらに斜めに薄切りしたささがきを加え、2~3分煮て火を止め、器に盛り付ける。

ヘルスマイトからのワンポイントアドバイス

- 薄味ですが、だしと野菜の旨味でおいしく召し上がることができます。
- 季節の野菜を入れて食べてください。



柴田町ホームページにはヘルスマイトが考案したレシピ集を掲載しています。QRコードよりご覧ください



ラタトゥイユ



(1人当たり) エネルギー：251kcal 食塩相当量：2.7g

材料（4人分）

なす…2本	
玉ねぎ…1と1/2個	
ズッキーニ…1と1/2本	にんにく…1かけ
トマト…1個	コンソメ…大さじ1と1/2
黄パプリカ…1個	ローリエ（お好みで）…1枚
ベーコン…130g	塩…少々
オリーブオイル…大さじ1と1/2	コショウ…少々

作り方

- ⑧ 野菜を食べやすい大きさの乱切りにする。ベーコンは短冊切りにする。
- ⑨ 鍋にオリーブオイルをひき、弱火でにんにくを炒める
- ⑩ ①を炒め、野菜がしんなりしてきたらコンソメとローリエを加えて煮詰める。
- ⑪ 塩コショウで味をととのえる。

🌸ヘルスマイトからのワンポイントアドバイス 🌸


○野菜のうま味が豊富な無水料理です。



柴田町ホームページにはヘルスマイトが考案したレシピ集を掲載しています。QRコードよりご覧ください

作成：柴田町ヘルスマイト（R4.7.29）

かぼちゃのそぼろあんかけ

かぼちゃ 



(1人あたり)エネルギー：259kcal 食塩相当量：0.6g

材料（4人分）

かぼちゃ	…	450g	
絹さや	…	4個	
油	…	大さじ1	
鶏ひき肉	…	150g	
だし汁	…	200ml	
・酒	…	大さじ3	} A
・みりん	…	大さじ3	
・めんつゆ	…	大さじ1	
片栗粉	…	大さじ1	

作り方

- ⑫ かぼちゃを一口大に切る。
- ⑬ 絹さやはスジを取り、1～2分ゆでる。
- ⑭ 鍋に油を熱し、鶏ひき肉を炒める。だし汁とかぼちゃ、Aを入れ、中火で15分煮る。
- ⑮ 片栗粉でとろみをつける。
- ⑯ 器に盛り、斜め切りにした絹さやを上飾る。

🌸 ヘルスメイトからのワンポイントアドバイス 🌸

○絹さやの代わりに針しょうがを添えてもおいしく召し上がれます。



柴田町ホームページにはヘルスメイトが考案したレシピ集を掲載しています。QRコードよりご覧ください

