

◆食改さんの簡単・時短野菜レシピ◆

## ひき肉そぼろごはんのもと

ひき肉	500g
玉ねぎ	1個 (200g)
にんじん	1本 (150~200g)
ピーマン	2個 (70g)
水煮大豆	50g
卵	1個
★砂糖	30g
★しょうゆ	60g



レシピの1/10の栄養価

エネルギー：39kcal たんぱく質：3.0g  
脂質：2.1g 塩分：0.2g 野菜摂取量：26g

### 作り方

- ①野菜は全てみじん切りにする。（どんな野菜でもOK）
- ②フランパンに野菜、ひき肉を入れ炒める。ひき肉に火が通ったら★の調味料を加える。全体に調味料がなじんだら、水煮大豆と溶いた卵を入れかき混ぜる。  
※ごはんにかけていただきます。常備菜におススメ！

当別町食生活改善協議会 長嶋 健さん作

◆食改さんの簡単・時短野菜レシピ◆

## 野菜入りホットケーキ

### 4人分

ホットケーキミックス	60g
きな粉	10g
牛乳	100cc
小松菜	20g
人参	20g
油	適量



1人分の栄養価

エネルギー：86kcal たんぱく質：2.9g  
脂質：2.2g 塩分：0.2g 野菜摂取量：10g

### 作り方

- ①ホットケーキミックスときな粉、牛乳を入れて混ぜる。
- ②小松菜はみじん切り、人参はすりおろす。
- ③①に②を混ぜ、油を引いたフライパンで焼く。

当別町食生活改善協議会 稲村 時子さん作

## ◆食改さんの簡単・時短野菜レシピ◆

### 白菜と塩昆布のツナ和え

#### 4人分

白菜	250g	(2~3枚)
人参	20g	(1/8本位)
水菜	40g	(1株)
塩昆布	10g	
ごま油	大さじ1	
白いりごま	小さじ1	
ツナ缶	小1缶	



#### 1人分の栄養価

エネルギー：35kcal たんぱく質：2.2g  
脂質：2.2g 塩分：0.3g 野菜摂取量：78g

#### 作り方

- ①白菜は細めのせん切り、人参は細めの短冊切り、水菜は食べやすい長さに切る。
  - ②耐熱ボールに白菜と人参と水菜を入れ、ラップをふわっとかけて電子レンジ(600W)で2分加熱し水気をきる。
  - ③②に塩昆布、油を切ったツナ缶、ごま油を入れて混ぜ、器に盛り白いりごまを散らす。
- ※水菜は電子レンジで加熱すると子どもでも食べやすくなります。

当別町食生活改善協議会 荒戸 恵子さん作