

自然と笑顔が生まれる幸せキッチン



JA静岡厚生連 遠州病院  
管理栄養士 中根ひろみ



野菜もたっぷり

## 揚げ焼きメンチカツ

426kcal 塩分:0.8g (1人分)

材料(4人分)

- |                    |            |
|--------------------|------------|
| 豚ひき肉 … 300g        | 塩 … 小さじ1/2 |
| キャベツ(せん切り) … 200g  | こしょう … 少々  |
| タマネギ(みじん切り) … 100g | 味噌 … 小さじ1  |
| シメジ(みじん切り) … 100g  | パン粉 … 40g  |
| 卵 … 1個             | こめ油 … 適量   |

作り方

- 1 キャベツ、タマネギ、シメジを耐熱容器に入れ、ふんわりとラップをして電子レンジ600Wで2分加熱する。ラップをはずして粗熱をとる。
- 2 ボウルにひき肉と卵、塩、こしょう、味噌をいれてよく練る。1を加え、全体がまとまるまでさらによく練る。
- 3 肉だねを8等分にし、俵型に整える。
- 4 冷たいフライパンにこめ油をひ

- き、3にまんべんなくパン粉をつけたら火をつけずに並べる。
- 5 弱めの中火にかけ、5分ほどじっくりと揚げ焼きにする。パン粉がきつね色になったら裏返し、弱火で4~5分ほど揚げ焼きにする。
- 6 表面に爪楊枝を刺して透明の液が出てくるか確認する。キッチンペーパーの上にあげて、3分ほど休ませる。

**Point**  
野菜を電子レンジで加熱した後は、水けを取って肉だねをまとまりやすくしましょう。

新ジャガの香り引き立つ

## 新ジャガとアスパラのガーリック炒め

111kcal 塩分:0.8g (1人分)

材料(4人分)

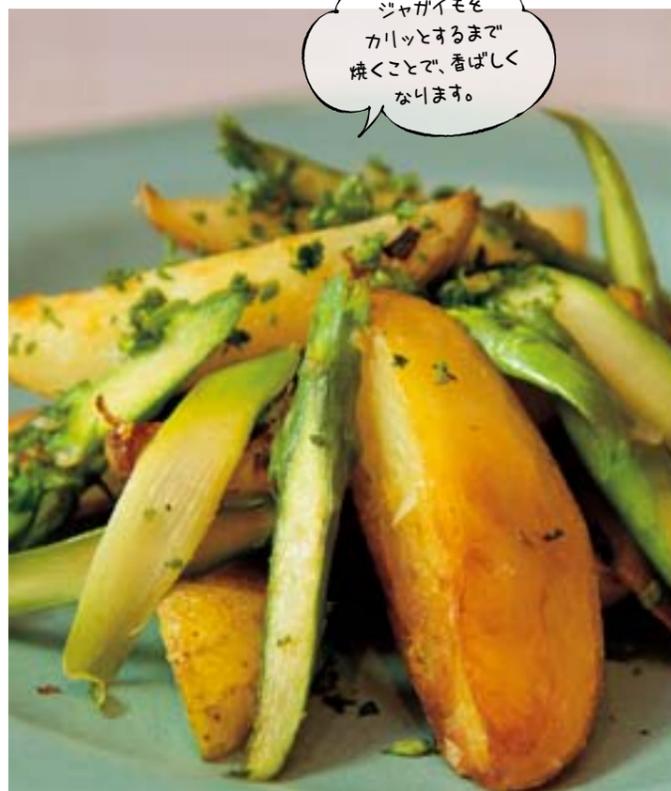
- |                                 |                    |
|---------------------------------|--------------------|
| 新ジャガイモ … 400g                   | にんにく(みじん切り) … 2かけ  |
| 塩 … 小さじ1/2                      | パセリ(みじん切り) … 1枝    |
| アスパラガス(根本1/3の皮をむき斜め3cm幅) … 150g | こしょう … 少々          |
| 塩 … 少々                          | オリーブオイル … 大さじ1+1/2 |

作り方

- 1 ジャガイモは洗って芽を取り除く。耐熱容器に並べてラップをし、電子レンジ(600W)で4~6分加熱する。粗熱をとったら縦4~6等分にし、塩小さじ1/2をふる。
- 2 フライパンに水大さじ2とアスパラガスを入れて塩少々をふり、ふ

- たをして2~3分蒸し煮にし、ザルにあげる。
- 3 フライパンにオリーブオイルを入れて中火で熱し、1を焼き付けてカリッとしてきたら、にんにくを入れて炒める。
- 4 2を加えて仕上げにこしょう少々とパセリをふる。

**Point**  
ジャガイモをカリッとするまで焼くことで、香ばしくなります。



新鮮安心市場さすが市の敷地内にある加工所で、焼肉のタレ作りを行いました。

タマネギやリンゴ、ニンニクなどさまざまな材料が入ります。



5月25日(木)

## 暑い夏をこれで乗り切る! 女性部恒例のタレ作り

毎年多くの支部で開催し、恒例となっている焼肉のタレ作り。暑い夏を乗り切るために欠かせない1本を作るため、この日は桜木支部の27名が集まりました。

タマネギやリンゴに加え、ニンニク、ショウガなどの材料を用意。ミキサーを使って調味料と混ぜ合わせながら、鍋で煮込んだら完成です。材料をミキサーで混ぜ合わせるだけで作れるたまねぎドレッシングとともにそれぞれに配られ、各家庭に持ち帰りました。

参加者は、「みんなで作るのがいい。さまざまな材料が入っていて、食欲をそそる匂いがする」と話しました。

女性部特製!

### 焼肉のタレ 桜木支部Ver.

材料(500ml分)

- |            |          |
|------------|----------|
| しょうゆ 400ml | タマネギ 60g |
| みそ 200g    | リンゴ 100g |
| 白砂糖 100g   | ニンニク 70g |
| ざらめ 200g   | ショウガ 10g |
| はちみつ 30g   | ゴマ 20g   |
| みりん 50cc   | こしょう 少々  |
| ごま油 20cc   | 七味唐辛子 少々 |

作り方

- 1 リンゴ、タマネギ、ニンニク、ショウガをミキサーにかけやすい大きさに切る
- 2 鍋にみそを入れてしょうゆ150mlくらいを少しずつ入れながらとく
- 3 2に砂糖、ざらめを入れ火にかける
- 4 しょうゆ少々とゴマをミキサーにかけ3に入れる
- 5 ミキサーに1としょうゆ少量を入れ、ドロドロになるまで回す。
- 6 砂糖がとけたら5のミキサーの材料を入れる。沸騰してきたらアクをすくいとる。
- 7 残りの醤油、はちみつ、みりん、こしょう、七味唐辛子、ごま油を6に入れ煮詰める。

ミキサーでドロドロに。

煮詰めたら完成です。

できあがり!

タマネギにニンニク、オリーブオイル、酢、砂糖、塩を混ぜて作るたまねぎドレッシング