



JA静岡厚生連 遠州病院
管理栄養士 中根ひろみ



切って炒めてのせて お手軽料理

タコライス

486kcal 塩分:1.7g (1人分)

材料(4人分)

米 … 2合
合い挽き肉 … 400g
タマネギ(みじん切り) … 250g
ミニトマト(1/4に切る) … 12個
レタス(1cm幅に切る) … 200g
ショウガ(おろす) … 10g
ニンニク(おろす) … 1かけ

スライスチーズ(細切り) … 40g
酒 … 大さじ2
砂糖 … 小さじ1
しょうゆ … 小さじ2
ケチャップ … 大さじ4
ウスターソース … 大さじ2

作り方

1 フライパンを熱し、合い挽き肉、ショウガ、ニンニクを入れる。合い挽き肉から透き通った脂が出てくるまで中火で炒める。
2 タマネギを加え透き通るまで炒め、★の調味料を加えて1分程

度炒め合わせる。
3 器にご飯を盛り、レタスを広げてのせ、**2**をのせる。トマト、チーズをのせる。

Point
合い挽き肉の脂が気になる場合は、炒める途中で拭き取ってください。

旬のナスを使って

厚揚げとなすの辛みそ炒め

126kcal 塩分:1.1g (1人分)

材料(4人分)

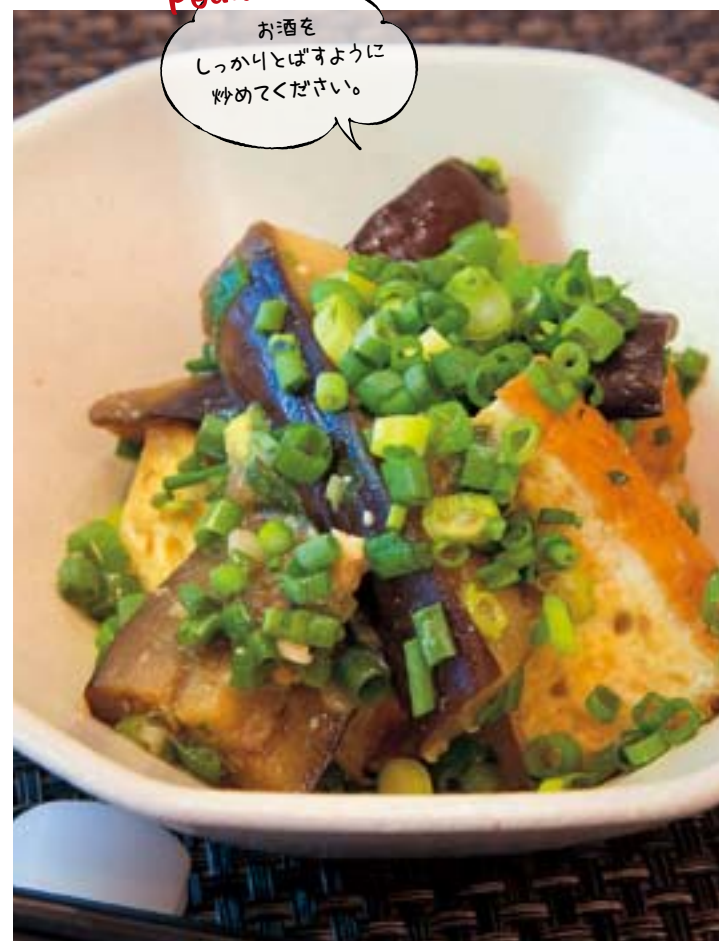
厚揚げ(一口大) … 200g
ナス(くし切り) … 200g
みそ … 大さじ1+1/2
酒 … 大さじ1+1/2
水 … 大さじ1+1/2
砂糖 … 大さじ1/2
鶏ガラスープの素 … 小さじ1

ごま油 … 大さじ1/2
葉ネギ(小口切り) … 5本

作り方

1 フライパンにナスを入れ、ごま油を加えて絡める。蓋をして中火で蒸し焼きにし、しんなりしてきたら、厚揚げを加え、焼き色がつくまで炒める。
2 **1**に★の調味料を加えて、絡めるように炒め合わせる。
3 葉ネギをのせる。

Point
お酒をしっかりとばすように炒めてください。



あぐりきっちんで開かれたフレッシュミズの会。
親子6組を含む17名が参加し、イチジク料理2品を作りました。

夏が旬、掛川産のイチジク。



7月28日(金)

掛川イチジクを使ったコンポートとソース作り

令和5年度第1回フレッシュミズの会があぐりきっちんで開かれ、親子6組を含む17名が参加。掛川産のイチジクを使った料理2品を作りました。講師を務めた遠州病院管理栄養士の中根ひろみ先生から、イチジクの栄養や作り方の説明を受けた後、レシピを参考に調理を開始。コンポートは、皮付きのイチジクを鍋に並べ、梅酒や上白糖と煮詰めます。ソースはイチジク、米油、米酢、ハチミツ、塩をフードプロセッサーでかくはんした後、沸騰させれば完成です。途中、サラダの材料を購入するため、併設する新鮮安心市場さすが市に子どもたちだけでお買い物チャレンジ。チームで売り場を回り、レタスやキュウリ、トマトなどを手に取っていました。取り分けたサラダとしやぶしゃぶに完成したソースをかけ、コンポートを割って作ったサイダーとともに、旬の味覚を味わいました。

イチジクコンポートとイチジクソースの完成です。

子どもたちだけでお買い物に挑戦。さすが市でサラダの材料を購入します。

サラダを作り、イチジクのピンクソースをかけていただきました。

