

# 管理栄養士のお手軽レシピノート



## ★土鍋でごはんを炊いてみよう

### 和食献立

#### ★土鍋ごはん

##### <材料 2合分>

・米 2合                      ・水 430ml

##### <作り方>

- ① 米をザルで洗い、研ぐ。研いだ米の水気をしっかり切り、鍋にうつし、分量の水を入れてそのまま30分置く。
- ② 沸騰するまで中火にかける。(5分程度)  
ふつふつ沸騰したら弱火にし、15分火にかける。
- ③ 15分たって水分がなくなっているのを確認したら、蓋をしたまま10分蒸らす。



#### ★人参のはさみ焼き

##### <材料 12個分>

・人参	大1本	・豚ひき肉	200g
・切り干し大根	10g	・卵	1個
・片栗粉	大さじ1	・塩	ひとつまみ
・こしょう	少々	・サラダ油	適量
・片栗粉	適量	・万能ねぎ	適量

##### (人参ソース)

・残った人参		・醤油	大さじ1と1/2
・酢	大さじ1	・ごま油	大さじ1
・砂糖	小さじ1		



## <作り方>

① 人参は太いほうから、薄い輪切りにし（24枚位）、片栗粉をはたく。



② 切り干し大根は水で戻し、絞ってから細かく刻む。



③ 豚ひき肉、切り干し大根、卵、片栗粉、塩、こしょうを入れ、粘りがでるまでよく混ぜる。



④ ①の人参で③の肉種をはさみ、油をひいたフライパンで蓋をして両面焼く。



⑤ 残った人参をすりおろし、ソースの材料と一緒に焼き終わったフライパンに入れ、軽く火を通す。（煮詰めすぎると味が濃くなる。）



⑥ お皿にはさみ焼きをのせ、上から⑤のソースをかけ、味噌玉で余った万能ねぎをちらしたら完成。

## ★味噌玉

### <材料 4人分>

- |        |      |        |       |
|--------|------|--------|-------|
| ・味噌    | 大さじ3 | ・かつお節  | 小1袋   |
| ・万能ねぎ  | 3本   | ・乾燥わかめ | ひとつかみ |
| ・とろろ昆布 | 適量   |        |       |



## <作り方>

① 万能ねぎは刻み。とろろ昆布以外の材料を混ぜ、4等分にして丸める。周りにとろろ昆布を付ける。

② お椀に味噌玉を一つ入れ、お湯をかける。（味噌玉は1つずつラップにくるみ、冷凍保存可。）



# ★フルーツポンチ

季節のフルーツを入れても美味しいです！

## <材料 4人分>

・白玉粉	80g	・絹豆腐	80g
・フルーツミックス缶	1缶	・サイダー	1/2本(250cc)
・はちみつ	大さじ1		



## <作り方>

- ① 白玉粉に豆腐を入れて混ぜ、ひと口大に丸め、中央をくぼませる。鍋にお湯を沸かし、白玉を茹で、浮き上がってから1~2分たってから冷水にとり、冷やす。
- ② 缶詰の汁をきったフルーツとサイダー、白玉、はちみつも入れて和える。器に盛って完成。



～管理栄養士のあとかき～

炊飯器でご飯を炊くご家庭が多いと思いますが、ぜひこの機会に土鍋で炊いてみてはいかがでしょうか。何度か炊くと、自分好みの水の量や火力の強さがわかると思います。慣れるまで少し大変かもしれませんが、炊き立ての土鍋ごはんは格別です。おこげができるのも嬉しいですね♪

味噌玉は好きな具材でたくさん作って冷凍しておくと、いつでも手軽に味噌汁が楽しめます！

毎月19日は「いただきますの日」、  
毎年6月は「食育月間」です。

