

ヘルスマイトのレシピ



- ◇ごちそう！肉巻きチーズおにぎり
- ◇トマトとブロッコリーのフライパンオムレツ
- ◇野菜とシラスの ぎゅうてん ◇大根と卵のとろみスープ
- ◇牛乳かん

ごちそう！肉巻きチーズおにぎり

ボリューム満点！中からとろけるチーズがとろ~り♪

調理時間
20分



作り方

- ① ごはんにコーンと青のりを加えて混ぜる。8等分にして中にチーズを加えて俵型に握る。
- ② 牛肉を広げ、①に巻き付ける。
- ③ フライパンに油をひいて中火にかけ、②の巻き終わりを下にして焼く。焼き色が付いたら向きを変えて全体を焼く。
- ④ 肉に火が通ったらⒶを加えてからめる。
- ⑤ 器に盛り、お好みでサラダ菜とミニトマトを添える。

| 材料(4人分) | |
|---------|----------|
| ごはん | 600g |
| コーン(缶) | 60g |
| 青のり | 小さじ1 |
| ピザ用チーズ | 40g |
| 牛薄切り肉 | 8枚 |
| 油 | 大さじ1/2 |
| Ⓐ しょうゆ | 大さじ1・1/2 |
| みりん | 大さじ1 |
| 砂糖 | 小さじ1 |

1人分栄養価

エネルギー496kcal/たんぱく質12.5g/脂質19.6g/食塩相当量1.4g

トマトとブロッコリーのフライパンオムレツ

カラフルな見た目が楽しいオープンオムレツ



調理時間
15分

材料(4人分)

| | | | | |
|--------|-----|---|---------|--------|
| 卵 | 4個 | Ⓐ | 牛乳 | 大さじ2 |
| ブロッコリー | 80g | | 塩 | 小さじ1/3 |
| ミニトマト | 4個 | | オリーブオイル | 大さじ1/2 |
| ベーコン | 3枚 | | | |

作り方

- ① ブロッコリーは小さめの小房に切り分ける。ミニトマトはヘタを取り横半分に切る。ベーコンは1cm幅に切る。
- ② フライパンにベーコンを入れて中火にかけ炒める。油が出てきたらブロッコリーを加えてサッと炒める。
- ③ ボウルに卵を割り入れてよく溶きほぐし、Ⓐと②を加えてよく混ぜる。
- ④ フライパンをサッと拭き、オリーブオイルを加えて火にかける。フライパンが温まったら、③を流し入れる。菜箸で軽くかき混ぜたら、仕上がりがきれいになるように表面の具材を整えミニトマトを散らす。蓋をして弱めの中火で8分間蒸し焼きにする。

1人分栄養価エネルギー171kcal/たんぱく質10.3g/脂質13.0g/食塩相当量1.0g

野菜とシラスの ぎゅうてん

「ぎゅうてん」は群馬県 桐生に伝わる郷土料理で、お好み焼きによく似た食べ物です。両面を「ぎゅうー」と押し付けて焼き色をつけます。

調理時間
15分



材料(4人分)

| | | | | |
|-------|------|---|-------|------|
| にら | 1/2束 | Ⓐ | 薄力粉 | 大さじ4 |
| もやし | 1/3袋 | | 片栗粉 | 大さじ3 |
| にんじん | 2/3本 | | 油 | 大さじ1 |
| しらす干し | 40g | | 中濃ソース | 適量 |
| 水 | 50ml | | | |

作り方

- ① にらともやしは1cm長さに切る。にんじんは粗みじん切りにする。
- ② ①としらす干しをボウルに入れてⒶをまぶして全体をよく混ぜ合わせ、水を加えてさらによく混ぜる。
- ③ フライパンに油をひいて中火にかけ、②を8等分ずつ加えて焼く。焼き色が付いたら裏返し、ヘルなどで押し付けながらしっかりと焼き色を付ける。
- ④ 皿に盛り、中濃ソースを表面に薄く塗る。

1人分栄養価エネルギー112kcal/たんぱく質3.9g/脂質3.5g/食塩相当量0.6g

大根と卵のとろみスープ

大根おろしと溶き卵でとろみをつけて食べやすく



材料(4人分)

| | |
|----------|--------|
| 大根 | 200g |
| しいたけ | 3枚 |
| 卵 | 1個 |
| 水 | 500ml |
| 鶏ガラスープの素 | 大さじ1/2 |
| しょうゆ | 小さじ1 |
| 小ねぎ | 2本 |

調理時間
10分

作り方

- ① 大根はすりおろす。しいたけは薄切りにする。卵は溶きほぐしておく。
- ② 鍋に水を加えて強火にかけ、沸騰したら、しいたけと鶏ガラスープの素、しょうゆを加える。
- ③ 弱めの中火にして、大根おろしを水気を切らずに入れてひと煮立ちさせ、溶き卵を回し入れる。器に盛り、小ねぎを散らす。

エネルギー38kcal/たんぱく質2.8g/脂質1.7g/食塩相当量0.8g

牛乳かん

みかんを飾り彩り良く



材料(5人分)

| | |
|-------|-------|
| 粉かんてん | 4g |
| 水 | 400ml |
| 牛乳 | 200ml |
| 砂糖 | 60g |
| ミカン缶 | 50g |

調理時間

18分

※冷やし固める時間を除く

作り方

- ① 鍋に 粉かんてんと水を入れて火にかける。
- ② 沸騰したらさらに2分ほどかき混ぜ煮溶かす。
- ③ 砂糖を加えて溶かし、火を止め、牛乳を加えて混ぜ合わせる。
- ④ 容器に流し入れ、冷やし固める。ミカンを飾る。

1人分栄養価エネルギー78kcal