

# Do！？あまくさで紹介した「簡単レシピ」

(放送2023年9月11日～9月17日)

◆夏野菜のスパニッシュオムレツ

◆ブロッコリーのスクランブルエッグあえ

◆ホットケーキでオープンサンド

◆主食・主菜・副菜組合せ例

- 豚肉と白菜の重ね煮
- 人参しりしり
- はるさめスープ



## 夏野菜のスパニッシュオムレツ

### 材料 (2人分)

じゃがいも…………… 50g  
 なす…………… 50g  
 玉ねぎ…………… 50g  
 ピーマン…………… 20g  
 ミニトマト…………… 4個  
 オリーブ油……大さじ1  
 ツナ缶…………… 40g  
 卵…………… 1個半  
 ピザ用チーズ …… 20g  
 顆粒コンソメ …… 2g  
 A マヨネーズ  
       …………… 大さじ1/2  
       みりん …… 大さじ1/2

### 作り方

- ① じゃがいも・なすはいちょう切りにする。玉ねぎ・ピーマンは半分の長さで5mm～1cm幅に切る。ミニトマトは半分に切る。
- ② フライパンにオリーブ油を熱して①のじゃがいも・玉ねぎ・ピーマンを入れて炒める。少し間を空けて、なす・トマトを入れてさらに炒める。
- ③ ボウルに卵を割り入れ、Aを加えて混ぜておく。
- ④ 野菜がしんなりしたら、ツナ缶を油ごと入れて炒め合わせ、野菜となじんだら③の中に汁気も含めて全部入れて混ぜる。
- ⑤ フライパンに④を一気に戻し入れて、箸で大きくかき混ぜたら、弱火にかけてフタをして5分程蒸し焼きにする。
- ⑥ フライパンのフタなどに取り出してひっくり返し、さらに3～5分蒸し焼きにする。
- ⑦ 切り分けて、器に盛る。

### 栄養成分 (1人分)

エネルギー 258kcal	たんぱく質 11.9g
脂質 17.2g	カルシウム 45mg
鉄分 1.3mg	食塩相当量 1.0g



## 天草市 野菜レシピ

野菜レシピ集  
より

# ブロッコリーのスクランブルエッグあえ

### 材料 (2人分)

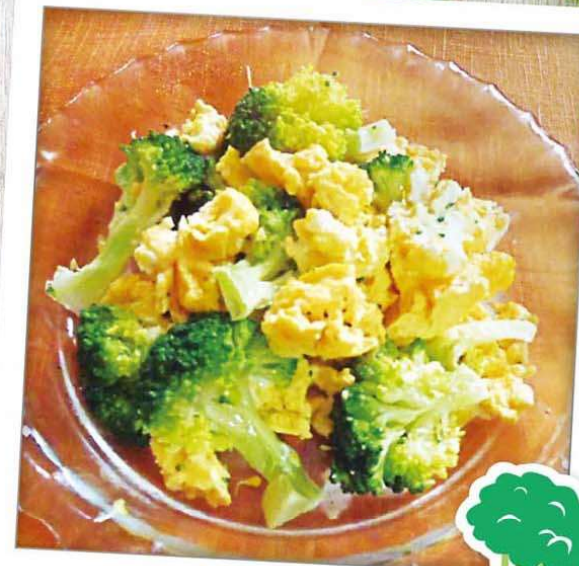
ブロッコリー	8～10房
オリーブオイル	大さじ1
マヨネーズ	大さじ1
塩、こしょう	少々

### スクランブルエッグ

卵	2個
A 粉末だしの素	小さじ1
水	大さじ1

### 作り方

- ① 耐熱容器に洗ったブロッコリーを入れ、オリーブオイルをかけてふんわりとラップをして電子レンジで2分加熱する。
- ② 別皿にAを入れて混ぜ合わせ、ラップをして電子レンジで1分30秒～2分加熱後、はしでほぐしてスクランブルエッグにする。
- ③ ①のブロッコリーと②を混ぜ合わせ、マヨネーズと塩、こしょうで味を調える。  
※ブロッコリーの大きさにより加熱時間は調節してください。



ブロッコリーの栄養  
葉酸、ビタミンC、K、E、カリウム、  
食物繊維など豊富に含まれています。

栄養量(1人分) >> エネルギー 205kcal, タンパク質 9.5g, 脂質 16.8g, カルシウム 53mg, 鉄 1.6mg, 塩分 0.9g

レシピ提供: 天草市食生活改善推進員協議会

新メニュー  
です



## ホットケーキでオープンサンド

※作りやすい分量(3~4人分)

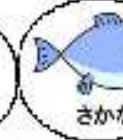
材 料	分 量	作 り 方
ホットケーキミックス粉	200g	<p>①ホットケーキは、ホットケーキミックス粉に牛乳を加えてミックス液を作っておく。</p> <p>②ホットプレートやフライパンで直径10cm位の大きさに焼く。大きさは自由。 * 10cm位で10枚程度焼け、2枚でサンドする。大きく焼けばサンドする場合二つ折りにできる。大きさは自由。</p> <p>③はさむ材料はお好みの大きさに切ってお皿に盛り付け、各自色々な具材をはさんで食べる。</p>
牛乳	180cc	
卵(スクランブルやゆで玉子など)	3個	
サニーレタス	1束	
きゅうり	1本	
トマト(大)	1個	
ハム	1袋	
ツナ(缶)	1缶	
チキンサラダ(市販)	1袋	
スライスチーズ	1袋	
マヨネーズ(お好みで)	適量	



たまご



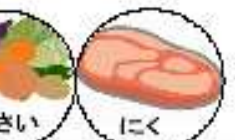
牛乳・乳製品



さかな



やさい



にく



あじろ



# 豚肉と白菜の重ね煮

白菜

## 材料 (2人分)

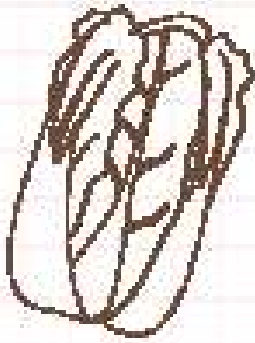
- 豚しゃぶしゃぶ用 ..... 100g
- 白菜 ..... 300g
- 生姜 ..... 1/2 かけ
- 塩 ..... 1g
- 酒 ..... 大さじ1
- 水 ..... 25cc

## 作り方

- ① 白菜は鍋の大きさに合わせて切る。
- ② 生姜はせん切りにする。
- ③ 鍋に白菜の 1/3 量を敷く。さらに豚肉の 1/3 量を広げてのせ、塩と生姜をふる。白菜、豚肉、白菜の順に重ねる。
- ④ 酒と水を加え、蓋をして弱火にかける。白菜から水分が出てくるので、そのまま 30 分煮る。切り分けて盛りつける。

## 栄養成分 (1人分)

エネルギー 122kcal	たんぱく質 11.5g
脂質 5.3g	カルシウム 65mg
鉄分 0.5mg	食塩相当量 0.5g





## 天草市 野菜レシピ

野菜レシピ集  
より

# 人参のしりしり

### 材料 (2人分)

人参	100g
じゃこ	大さじ 1
卵	1/2 個
ごま油	大さじ 1
白だし	小さじ 1
しょうゆ	小さじ 2/3
いりごま	小さじ 2/3

### 作り方

- ① 人参は細いせん切りにする。
- ② 卵は溶きほぐす。
- ③ ごま油を熱し、はじめにじゃこを中火で炒め、人参を加えてくたっとなるまで炒める。
- ④ ③に白だし、しょうゆを入れ全体に味がいきわたるように炒め合わせる。溶き卵を入れ、手早く炒め合わせる。仕上げにいりごまを入れ、さっと混ぜる。



メインの  
野菜

にんじん

C-A-R-R-O-T



栄養量(1人分) ≫ エネルギー 109kcal, タンパク質 3.2g, 脂質 8.6g, カルシウム 40mg, 鉄 0.5mg, 塩分 0.6g

レシピ提供: 天草市食生活改善推進員協議会



## はるさめスープ

### 材料（2人分）

はるさめ…………… 10g  
 えのきたけ…………… 20g  
 わかめ……………戻し 20g  
 卵…………… 1/2個  
 ねぎ…………… 5g  
 鶏ガラ顆粒だし…… 4g  
 水…………… 300cc  
 酒…………… 小さじ2  
 塩…………… 少量  
 こしょう…………… 少量  
 ごま油…………… 少量

### 作り方

- ① はるさめは戻して食べやすい長さに切る。
- ② えのきは根元を切り、半分に切ってほぐす。
- ③ ねぎは小口切りにする。
- ④ 鍋に鶏ガラ顆粒だし、水、酒を入れて火にかかけ、煮立ったらえのきとはるさめ、わかめを加えてさっと煮る。
- ⑤ 塩、こしょう、ごま油で味を整える。
- ⑥ 再び煮立ったら、溶いた卵をまわし入れ、ねぎを散らす。

### 栄養成分（1人分）

エネルギー  
49kcal

たんぱく質  
2.1g

脂質  
1.3g

カルシウム  
21mg

鉄分  
0.9mg

食塩相当量  
0.6g

