

大阪府栄養士会 地域活動部会のおすすめメニュー

和風トムヤムクン

<協力：豊中地域>

◆材料・4人分

エビ（中）
（又はツナ・ミックス） 12尾
緑豆春雨……………40g
玉ねぎ……………100g ※
にんじん……………60g
しめじ……………1パック
オクラ……………4本
三つ葉……………適宜
生姜（みじん切り）…1かけ

ナンプラー……………大さじ2
中華スープの素……小さじ2
薄口しょうゆ……小さじ1
料理酒……………大さじ1
砂糖……………小さじ1
レモン汁……………大さじ1～2
食べるラー油
（または豆板醤） ……適宜
水……………800ml



◆作り方

- ①春雨は10分ほど水に浸しておき、半分にカットする。
- ②エビは良く洗い殻と背わたをとる。
- ③しめじはほぐし、玉ねぎはスライス、にんじんはいちょう切り、オクラは塩もみして洗いスライスしておく。
- ④鍋に分量の水を入れ沸かし、エビの殻を入れだしを取り、殻はすくい上げる。生姜のみじん切り、玉ねぎ、人参、しめじを入れ10分ほど煮る。
- ⑤カットした春雨、エビを入れ春雨に火が通ったら調味料※を入れ味を調べ、最後にオクラを入れる。
- ⑥盛り付ける際に三つ葉を飾る。

酸味と香味と辛みが調和し、和の食材でさっぱりとまろやかに食べやすくしています。季節の野菜を取り入れアレンジして、四季を通して野菜パワーを味わえるスープです。

<一人分栄養価>エネルギー：122kcal
たんぱく質：11.8g 脂質：1.3g
炭水化物：1.8g 加ゆみ：62mg
食物繊維：3.0g 食塩：2.2g

生椎茸のせ和風ハンバーグ

<協力：和泉地域>

◆材料・2人分

生椎茸……………2枚
合挽肉……………100g
豆腐……………50g
玉ねぎ……………40g
パン粉……………10g
塩・胡椒……………少々
ワイン……………大さじ1
油……………小さじ2
大根……………80g
ポン酢……………適宜

さつま芋のレモン煮
さつま芋……………80g
レモン汁……………小さじ1
出汁……………1カップ
砂糖……………大さじ1
みりん……………小さじ1

茄子のずんだ和え
茄子……………80g
枝豆……………30g
砂糖……………小さじ1
塩……………少々



◆作り方

- ①豆腐は水切りする。生椎茸の石づきは根元から外し小麦粉を振っておく。生椎茸の石づきと、玉葱はみじん切りにする。
- ②ボールに合挽肉と①の豆腐、玉葱、生椎茸の石づきを入れて、パン粉、ワイン、塩、胡椒も入れてよく練り混ぜ、2つに分ける。
- ③生椎茸の傘に②のハンバーグの種のをせ、形を整える。
- ④フライパンに油を熱し③の生椎茸ハンバーグの両面を焼く。
- ⑤皿に大葉を敷き、生椎茸ハンバーグを盛って、その上に大根おろしをのせ、ポン酢を掛けねぎを散らす。

- ***さつま芋のレモン煮** さつま芋はきれいに洗い、皮のついたまま輪切りにする。鍋にさつま芋と出汁を入れ煮立て、沸騰したらレモン汁、砂糖、みりんを入れ中火で、艶よく火が通るまで煮る。飾り用レモンを添える。
- ***茄子のずんだ和え** 茄子はヘタを取り、茹でてから手で裂いてしょうゆと酒少々を振りかけておく。枝豆は茹で、サヤから出し薄皮をむき、すり鉢で粗めにすりつぶし、砂糖と塩で味を整え、茄子と和える。

<和泉の特産物> 旬を迎える生椎茸を使い、生椎茸を器にして食べ易いあっさり味の豆腐ハンバーグを作ってみました。和泉は南北に細長い地形で槇尾山を頂き、春はタケノコ狩り、いちご狩り、秋はみかん狩り。生椎茸が特産です。景観もよくハイキングも楽しめます。

<一人分栄養価>エネルギー：318kcal
たんぱく質：15.6g 脂質：10.3g
炭水化物：23.9g 加ゆみ：81mg
食物繊維：4.9g 食塩：1.2g