

大阪府栄養士会 地域活動部会のおすすめメニュー

かぼちゃとにんじんのポターージュスープ

＜協力：守口・門真地域＞

◆材料・2人分

かぼちゃ	40g
にんじん	30g (1/4本)
玉ねぎ	50g (1/4個)
長ねぎ(白い部分)	25g (細め1/2本)
水	100cc
豆乳	100cc～
塩	小さじ1/4
バター	5g

◆作り方

- ①長ねぎは小口切り、玉ねぎ、皮を薄くむいたかぼちゃ、にんじんはそれぞれ薄切りにする。
- ②厚手の鍋に長ねぎ、玉ねぎ、にんじん、かぼちゃの順に重ねて入れ、水を加えふたをして、弱火で蒸し煮する。
- ③やわらかくなったら、ミキサーにかける。固いようなら少し水を加える。
- ④鍋に戻して、豆乳を加え、沸騰しないように温める。スープの濃度は豆乳で調整する。
- ⑤塩を加えて味を調え、バターを加える。

＜一人分の栄養価＞(豆乳を100cc入れた場合)

エネルギー：78kcal タンパク質：2.6g 脂質：3.1g
炭水化物：10.1g ビタミンA：196μg 食物繊維：1.9g 塩分：0.8g



冬においしいにんじんとかぼちゃ、長ねぎを使い、玉ねぎを加えて甘みを出しました。じっくり蒸し煮をして作るので、固形フィヨンがなくても野菜の旨味が生きていて、塩分控えめ。豆乳を使ってヘルシーに仕上げました。低カロリーですが濃厚でボリュームがあります。寒い時期にピッタリの温まるスープです。

小松菜入りお好み焼き

＜協力：松原地域＞

◆材料・2人分

キャベツ	200g	小麦粉	40g
小松菜	80g	水	適量
揚げ玉	10g	長芋	50g
粉かつお	5g	卵	1個
紅しょうが	20g	サラダ油	大さじ1
豚バラ肉	60g	濃厚ソース	30g
		マヨネーズ	10g

◆作り方

- ①キャベツは粗いみじん切りに、小松菜は小口きりにする。
- ②ボウルに小麦粉を入れ水で溶き、卸した山芋を加えてしっかり混ぜ合わせる。
- ③②に①のキャベツ、小松菜と揚げ玉、粉かつお、紅しょうが、卵を加えて混ぜ合わせる。
- ④フライパンに油を熱し、③を広げて入れ豚バラ肉を上のにせる。
- ⑤こげめがしっかりつくくらい両面しっかり焼く。
- ⑥濃厚ソースとマヨネーズをかける。

＜一人分栄養価＞

エネルギー：391kcal タンパク質：12.3g 脂質：24.0g
炭水化物：30.2g カルシウム：154mg 食物繊維：3.7g
塩分：1.8g



松原の特産物の小松菜を大阪の名物、お好み焼にいれてみました。実は、ねぎも特産物でねぎ焼からアレンジしてみました。ねぎのようにかおりがあるわけではないけど、普通のお好み焼よりしゃきしゃきとした歯ごたえがあります。