

# 大阪府栄養士会 地域活動部会のおすすめメニュー

## 炊飯器で手軽おもち <協力：交野・畷・大東地域>

### ◆材料・2人分

もち米……………1合半  
水……………270cc  
とり粉……………適量

### ◆作り方

- ①もち米を洗い、ざるにあげて水をきる。
- ②炊飯器に入れ、水を加えて普通に炊く。
- ③すり鉢（またはボール）にお湯を入れて温めておく。
- ④すり鉢のお湯を捨て、炊きあがったもち米を入れてすりこぎを水でぬらしながらついていく。（10分間程度）
- ⑤つきあがったもちをとり粉をふったバットにとりだして、適当な大きさにまるめる。
- ⑥大根おろし、きなこ、のりなど好みのものをつける。

<一人分の栄養価>（おもちのみ）

エネルギー：402kcal タンパク質：6.9g 脂質：1.0g  
炭水化物：87.1g 塩分：0g



・もち米を水につけておく必要がないので、すぐにできます。  
・杵でついたお餅より粘りが少ないため食べやすく、小さい子どもやお年寄りに向いています。

## 白菜とツナの蒸し煮 <協力：富田林地域>

### ◆材料・4人分

白菜……………400g  
人参……………60g  
三つ葉……………50g  
ツナ水煮缶……………80g  
調味料  
淡口しょうゆ……小さじ1  
みりん……………大さじ1  
固形コンソメ……1と1/2個  
水……………100cc

### ◆作り方

- ①白菜は食べやすい大きさに切る。人参は5mm厚さの輪切りにする。三つ葉は2cm長さに切る。
- ②鍋に人参を並べ、その上に白菜、ほぐしたツナ缶をのせる。
- ③調味料と水を全体に回し入れ、蓋をして中火でしんなりするまで煮る。
- ④全体を混ぜ、みつばを加え、火が通ったら止める。

<一人分栄養価>

エネルギー：49kcal タンパク質：4.4g 脂質：0.3g  
炭水化物：8.0g カルシウム：51mg 食物繊維：1.8g  
塩分：1.2g



今が旬の白菜といつでも常備しているツナ缶を使ってできるスピード料理です。簡単でおいしいと好評のレシピです。