

「ファミリークッキング」レシピ紹介

亀山市食生活改善推進協議会



一人分の栄養価	熱量 (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)
夏に食べたい簡単タコライス	305	17.8	20.9	1.2
もやし&カニかまのごまレモン和え	32	3.7	0.2	0.6
レタスとベーコンのスープ	29	0.9	2.1	0.7
ご飯 (130g)	203	3.3	0.4	0
合計	569	25.7	23.6	2.5

夏のフルーツとミルク寒天	90	9.6	3.2	0.1
--------------	----	-----	-----	-----

☆夏に食べたい♪簡単タコライス☆



(材料4人分)

合いびき肉	240g	
アボカド	100g	
トマト	170g	
レタス	80g	
玉ねぎ	140g	
にんにく	5g	
卵	小4個	
A	ウスターソース	大さじ1.5
	トマトケチャップ	大さじ1.5
	カレー粉	小1/2強
	しょうゆ	小1/2強
オリーブオイル	小さじ1	
こしょう	適量	
塩	ひとつまみ	
砂糖	小さじ1/4	
料理酒	大さじ1.5	
ご飯	130g	

作り方

- ① 玉ねぎはみじん切りにして、耐熱容器に入れ電子レンジ600wで2分加熱する。
ニンニクはみじん切りにする。
- ② レタスはせん切りにして、水にさらしよく水気を切る。
トマトはへたを取り1cm角に切る。
アボカドは縦半分に切って種を取り除く。
包丁で格子状に切り目を入れてスプーンですくって実をとりはずす。
- ③ ひき肉、料理酒、塩、こしょう、砂糖をボウルで混ぜる。
- ④ フライパンに、オリーブオイル、にんにくを入れて中火で炒める。にんにくの香りが立ってきたら③を入れる。
- ⑤ 肉に火が通り始めたら玉ねぎを入れる。
肉をくずしながら炒め、火が通ったらAを入れ汁気がなくなるまで炒める。
- ⑥ 卵は半熟目玉焼きにする
- ⑦ 皿にご飯を盛り、レタス、⑤、目玉焼きをのせ、まわりにアボカド、トマトを飾る。

☆もやし&カニかまのごましモン和え☆



(材料 4 人分)

もやし	200g
カニ風味かまぼこ	90g
きゅうり	70g
レモン汁	大さじ 2
すりごま	大 1/2
柚子ポン酢	大さじ 2
砂糖	小 1/2 強

作り方

- ① もやしは熱湯に入れ、2 分ほどゆでてザルに上げ流水で冷やし、ざく切りにして水気を絞る。
- ② カニ風味かまぼこはほぐす。
- ③ きゅうりはせん切りにする。
- ④ ①・②・③をボウルに入れ、レモン汁・すりごま 柚子ポン酢・砂糖を入れ混ぜる。

☆レタスとベーコンのスープ☆



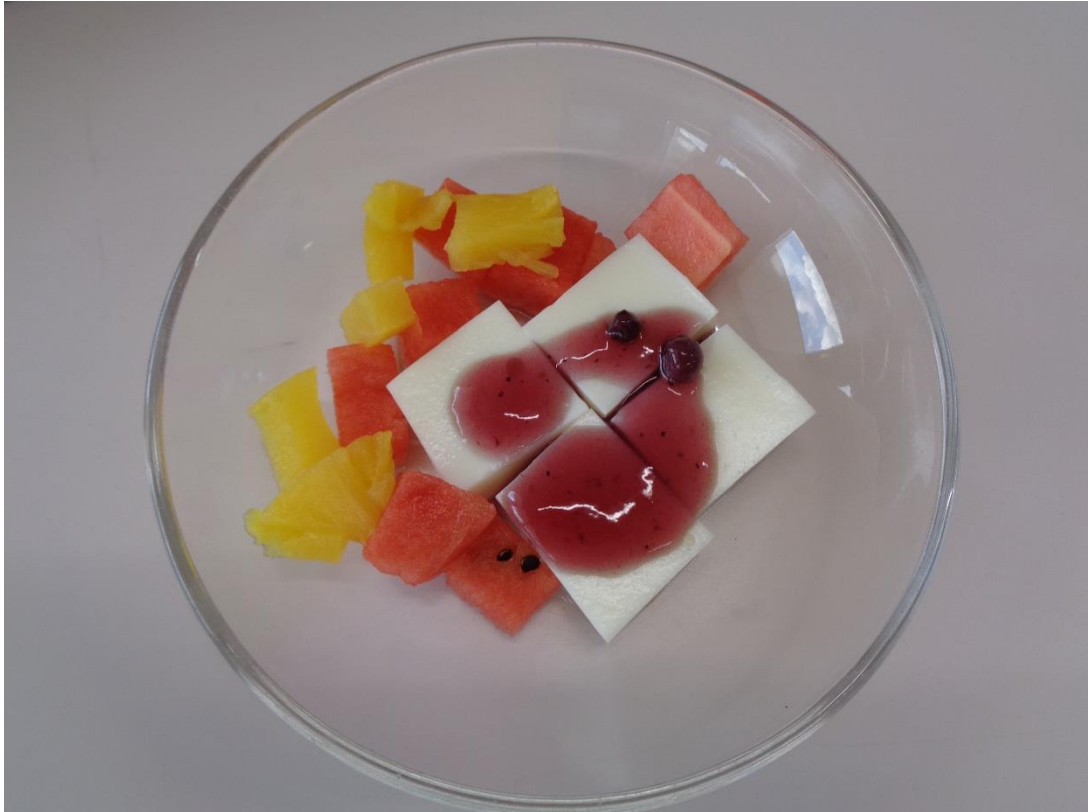
(材料 4 人分)

レタス	40g
えのき	40g
にんじん	20g
ベーコン	15g
わかめ(乾燥)	1g
コンソメ(固形)	1 個
水	600 cc
ごま油	小 1/2 強
こしょう	少々

作り方

- ① レタスは食べやすい大きさに手でちぎる。
- ② エノキは石づきを取り除き、長さ 3 等分位に切る。ベーコンは 1 cm 幅に切る。にんじんはせん切りにする。わかめは水に戻す。
- ③ 鍋に水を入れ、沸騰したら、コンソメ・えのき・ベーコンにんじんを加える。
- ④ ひと煮立ちしたらレタスとわかめも加え、最後にごま油を回し入れ、コショウで味を調える。

☆夏のフルーツとミルク寒天☆



(材料 4 ~ 6 人分)

牛乳	500 ml
砂糖	大さじ 2
粉寒天	4g 1袋
カットフルーツ	適量
(スイカ 200g、パイナップル 80g)	
フルーツソース	適量

作り方

- ① 牛乳を鍋に入れ、粉寒天・砂糖を加え、竹べらで混ぜながら加熱し沸騰させる。鍋底を氷水にあてて粗熱を取り、流し缶に流し入れ冷蔵庫で冷やし固める。
- ② 固まったら1cm角に切り、器に入れカットフルーツとフルーツソースを添える。