

「オーブンキャンパス 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)	炭水化物 (g)	塩分相当量 (g)	野菜量 (g)
カラフルおにぎら〜ず	461	21.3	17.6	58	1.5	51
ごろごろサラダ	71	2	4.5	7.7	0.3	53
みそ玉おみそ汁	17	1.3	0.5	2	0.9	0
キャロットゼリー	66	0.3	1.3	14.4	0	25
合 計	615	24.9	23.9	82.1	2.7	129

☆カラフルおにぎら〜ず☆



材料 (6人分)

作り方

具材 A

レタス	30 g
きゅうり	1 本半 (150 g)
鶏卵	3 個
サラダ油	小さじ 3 (12 g)
◎ロースハム	6 枚
◎枝豆 (剥き)	30 粒 (20 g)
◎砂糖	小さじ 3 (9 g)
◎食塩	少々
スライスチーズ	3 枚
ゆかり	3 g

具材 B

レタス	30 g
コーン缶	30 g
にんじん	30 g
牛肉 (細切れ)	240 g
★おろししょうが	15 g
★料理酒	大さじ 1 (18 g)
★砂糖	小さじ 1 (3 g)
焼肉のたれ	大さじ 3 (54 g)

白飯 (めし) 780 g

焼きのり 6 枚

<具材 A>

- ① レタスは挟みやすい大きさにちぎり、きゅうりは薄切り、ハムは 1 cm 角に切る。
- ② ボウルに卵を割り、ハム、枝豆、◎を加えて混ぜる。
- ③ 卵焼き器に油を熱し、2 を流し入れる。弱めの中火で焼き、片面が固まったら折りたたみ、弱火で中まで火を通す。粗熱がとれたら半分に切る。

<具材 B>

- ① レタスは挟みやすい大きさにちぎり、コーンは水気を切っておく。にんじんは千切りにして耐熱容器に入れてふんわりとラップをし、電子レンジ (600w) で 2 分加熱する。
- ② 牛肉は 1 cm 幅に切る。
- ③ 熱したフライパンに、2、★を加えて炒める。
- ④ 肉の色が変わったら焼肉のたれを加えて、汁気がなくなるまで炒めて取り出す。

おにぎらず

炊き上がったごはんの半量は、ゆかりを加えて混ぜ合わせ、全体を均一になじませる。

- ① ラップをしき、焼きのり→ごはん (半量) →具材 (a 又は B) →ごはん (半量) の順にのせる。このとき、ご飯は焼きのりの中央に広げる。
- ② ラップごと焼きのりの四隅を中央に折り込むように包み、のりがなじむまで置く。半分に切り、皿に盛り付けて完成。

☆ごろごろサラダ☆



材料 （6人分）

かぼちゃ	180g
にんじん	60g
きゅうり	80g
プロセスチーズ	30g
塩こしょう	少々
◎マヨネーズ	大さじ2(24g)
◎レモン果汁	小さじ1/2

作り方

- ① にんじんは皮をむき、きゅうり、プロセスチーズをそれぞれ1cm角に切る。
- ② かぼちゃは少し電子レンジで加熱してやわらかくして、1cm角に切る。
- ③ 小鍋でかぼちゃとにんじんはゆで、水気を切った後、塩こしょうで下味をつける。
- ④ ボウルに1、3、◎を加えて混ぜ合わせ、皿に盛り付けて完成。

☆みそ玉おみそ汁☆



材料 （6人分）

合わせみそ	54 g
かつお節	3 g
乾燥野菜	6 g
水	1080ml

作り方

- ① ボウルにみそを入れて、かつお節、乾燥野菜を入れて、へらで混ぜ合わせる。
- ② ラップをしき、人数分に分けて、丸める。
- ③ お椀に②のみそ玉を入れて、沸騰したお湯をそそぎ、混ぜ溶かして完成。

ちょっと一息...

☆キャロットゼリー☆



材料 (6人分)

にんじん	150 g
粉寒天	3 g
水	240 cc
砂糖	60 g
★オレンジジュース	75 cc
★レモン果汁	小さじ1 (5 g)
ホイップクリーム	18 g
ミント	適量

作り方

- ① にんじんを水にくぐらせ、耐熱容器に入れてふんわりとラップをし、電子レンジ(600w)で5分加熱する。水(分量の半量)とミキサーにかける。
- ② 鍋に水と粉寒天・砂糖を入れて火にかけて寒天・砂糖を溶かし、沸騰したら火を止めて1と★を加える。
- ③ カップに入れて冷やし固める。
- ④ 皿に盛り付け、ホイップクリーム、ミントを飾り完成。