



とよあけ
ヘルシーレシピ
認定No. 41

第2期 とよあけ健康21計画

炊飯器で作る！あさりと豆苗のピラフ



野菜1人
80g

★材料(2人分)★

| | |
|---------|--------|
| ・豆苗 | 55g |
| ・あさりの水煮 | 1/2缶 |
| ・白米 | 1合 |
| ・有塩バター | 5g |
| ・コンソメ | 小さじ1/4 |
| ・にんじん | 30g |
| ・大根 | 75g |

◆ポイント

大根の代わりに新玉ねぎでもおいしいです！

★作り方★

- ①にんじん・大根は3mmくらいの輪切りにする。
- ②お米を研いで釜に入れ、あさりの水煮の汁を全部入れ、足りない部分は水を足す。バター・コンソメを入れ、にんじん・大根も並べて入れて、普通に炊く。
- ③炊き上がったら、半分にカットした豆苗を入れ、10分くらい蒸す。全体をよく混ぜ味を見て、塩・こしょうで調整し、完成！
※にんじん・大根をくずしながら混ぜる。

【③専門家部門 考案:JAあいち尾東 食育ソムリエ 森克代さん】



豆苗・えのきの肉巻き蒸し



野菜1人
75g

★材料(2人分)★

| | |
|-------|------|
| ○豚バラ肉 | 180g |
| ○豆苗 | 70g |
| ○えのき | 80g |
| ○塩 | 少々 |
| ○こしょう | 少々 |
| ○だしの素 | 少々 |

★作り方★

- ①豆苗、えのきを適量取り、豚バラ肉で巻く。
- ②お鍋に、①を向きを揃えて敷き詰め、塩・こしょう、だしの素をまんべんなくかける。
- ③電子レンジ(700W)で5分加熱する。
- ④その後、電子レンジの中で5分蒸らす。※この時にレンジを開けない!
- ⑤中身を確認して、蒸らしが足りないようであれば1分ごと加熱する。

【①個人部門 考案:愛知県立豊明高校 近藤未紗さん】