

保存版

豊かな心と体を育む



イケダ食育レシピ

ショクイク
食から始まるまちづくり

池田町

池田町役場健康福祉課健康増進係



キムタクごはん



材料(2人分)

ごはん	300g
油	小さじ1/2
豚コマ肉(ベーコン)	30g
キムチ漬け	20g
つぼ漬け	20g
ねぎ	10g
しょうゆ	小さじ1/4

作り方

- ①ごはんはふっくらと炊いておく。豚肉は1cm幅・キムチ漬け・つぼ漬けは食べやすい大きさに。ねぎは小口切りに切っておく。
- ②フライパンに油を熱し、豚肉を炒める。火が通ったらキムチ漬け・つぼ漬け・ねぎを入れさらに炒める。
- ③仕上げに香りづけにしょうゆを入れる。
- ④ごはん炒めた具を混ぜて出来上がり。

ポイント

「たくあん」より「つぼ漬け」が合います(甘め)。

1人分栄養価

エネルギー 312kcal
 たんぱく質 6.8g
 脂質 4.4g
 塩分 0.8g

材料(2人分)

油	小さじ1/4
こんにゃく	20g
豚もも肉	50g
酒	小さじ1/2
大根	125g
人参	20g
水	適量
砂糖	小さじ1
A しょうゆ	大さじ1/2
みりん	小さじ1

作り方

- ①肉は3cmに切る。大根・人参はいちょう切りに切る。
- ②こんにゃくを食べやすい大きさに切り、茹でて水気を切っておく。
- ③鍋に油を入れ、豚肉に酒をまぶし炒め、火が入ったら大根・人参・こんにゃく・水(具がみえる程度)・**A**を入れ、蓋をして大根・人参がやわらかくなるまで煮る。

大根のべっこう煮



1人分栄養価

エネルギー 88kcal
 たんぱく質 5.8g
 脂質 3.6g
 塩分 0.7g

タンドリーチキン



材料(2人分)

鶏もも肉	50g×2切れ
塩	0.5g
プレーンヨーグルト	175g
カレー粉	0.5g
ケチャップ	大さじ1/2
ウスターソース	小さじ1/2
中濃ソース	小さじ1/2

作り方

- ①肉をAの調味料と一緒に漬け込みむ。
- ②220℃のオーブンで16分位焼く。
 (写真は野菜を添えてあります。)

1人分栄養価

エネルギー 167kcal
 たんぱく質 11.6g
 脂質 9.8g
 塩分 0.8g

材料(2人分)

キャベツ	75g
きゅうり	30g
人参	10g
プロセスチーズ	25g
かつお節	少々
油	小さじ1
酢	小さじ1
しょうゆ	小さじ1
砂糖	小さじ1/4

作り方

- ①キャベツ・人参は千切り、きゅうりは輪切り、チーズは小さめのサイコロに切る。
- ②人参はさっと茹でて冷ましておく。
- ③ボールにAの調味料を入れてよく混ぜ、野菜とかつお節・チーズを入れて和える。

元気っこサラダ



1人分栄養価

エネルギー 81kcal
 たんぱく質 4.5g
 脂質 5.4g
 塩分 0.8g