



和歌山県かつらぎ町 健康レシピづくり

平成29年2月28日

# ダイエットレシピ

---

\*しいたけハンバーグ・・・・・・・・P.1

\*大根おろしカレーライス・・・・P.2

\*里芋グラタン・・・・・・・・P.3

大阪樟蔭女子大学 健康栄養学部 調理学研究室

岩野 里都葉、阪井 美貴、植松 茜音



## しいたけハンバーグ



### <作り方>

1. 野菜を全てみじん切りにする。
2. しいたけの軸もみじん切りにし、野菜と混ぜる。
3. 野菜としいたけの軸を一緒に炒める。
4. ひき肉と 3、粗く潰した大豆、卵、パン粉を一緒に混ぜる。
5. 塩こしょうで味付けをする。
6. 5のタネをしいたけのかさに乗せる。
7. フライパンで焼く。

### <材料>

	1人分
牛ひき肉	50g
たまねぎ	40g
にんじん	20g
はくさい	20g
しいたけ	60g
水煮大豆	25g
全卵	15g
パン粉	5g(大さじ2弱)
塩こしょう	少々
ケチャップ	5g(小さじ1)

### 一人当たり

エネルギー：254kcal  
たんぱく質：17.0g  
脂質：14.4g  
炭水化物：16.0g  
食塩：0.8g

### ♪ポイント♪

- \*大豆とかつらぎ町の特産品である野菜をたっぷり使用
- \*しいたけに肉詰めする
- 肉の使用量を減らすことで、エネルギーは抑えていても、満腹感が得られます！！

### ♪ちょっと工夫♪

- \*牛ひき肉を鶏ムネミンチにしても◎

## 大根おろしカレーライス



### <材料>

	1人分
米	80g
じゃがいも	35g
たまねぎ	20g
にんじん	15g
牛肉	20g
油	3g(小さじ1弱)
水	140ml
コンソメ	1g(小さじ1/3)
大根おろし	20g
カレールー(市販)	9g
片栗粉	0.8g (小さじ1/3弱)

### <作り方>

1. じゃがいも・にんじんは一口大に、たまねぎは薄切りにする。
2. 大根はすりおろしておく。
3. 鍋をあたため油を入れて、たまねぎを炒める。
4. たまねぎがあめ色に変わり始めたら、肉、にんじん、じゃがいもを入れて炒める。
5. 水を入れ、コンソメで味を整えて沸騰したらあくを取る。  
大根おろしを入れ、野菜に火が通るまで煮込む。(中火～弱火：15分ほど)
6. カレールーと水溶き片栗粉(同量の水で溶いたもの)を入れ、とろみが出るまで弱火で煮込む。

### 一人当たり

エネルギー：446kcal  
たんぱく質：10.4g  
脂質：9.1g  
炭水化物：77.3g  
食塩：1.4g

### ♪ポイント♪

- \*カレールーの量を半分にしたことによりヘルシーに！
- \*かつらぎ町の特産品である大根をおろして使用！
- \*ゴロゴロ野菜をたっぷりで満足感アップ！

### ♪ちょっと工夫♪

- \*じゃがいもは「メイクイン」よりも「だんしゃく」を使うと、よりとろみ感が出ます。
- \*カレー粉を小さじ1/4程度加えて煮込むとスパイシーな大人のカレーになります。

## 里芋のグラタン



### <材料>

#### ★ホワイトソース

	1人分
牛乳	55g
里芋(小芋)	45g
コンソメ	2g
無塩バター	1g(小さじ1/4)

#### ★具材

ぶなしめじ	40g
かぼちゃ	20g
ブロッコリー	10g
マカロニ(乾燥)	10g
とろけるチーズ	15g
パン粉	1g(小さじ1)

### \*<作り方>

- 1.里芋をフードプロセッサーにかける。
- 2.鍋に 1 と牛乳を入れ、コンソメで味を整える。
- 3.マカロニをゆでる。
- 4.ぶなしめじをレンジで加熱する(600W20秒)。
- 5.かぼちゃをレンジで加熱する(600W1分)。
- 6.ブロッコリーをレンジで加熱する(600W20秒)。
- 7.器に具を盛り、ホワイトソースをかける。
- 8.とろけるチーズ、パン粉をお好みでかける。
- 9.200℃に予熱したオーブンで約10分焼く。

### 一人当たり

エネルギー：230kcal  
たんぱく質：9.8g  
脂質：7.6g  
炭水化物：30.7g  
食塩：1.4g

### ♪ポイント♪

- \*ホワイトソース不使用  
代わりにかつらぎ町の特産である里芋を使用しました！
- \*バター・小麦粉 不使用
- \*野菜たっぷり
- \*エネルギー量は一般的なグラタンの1/2！

### ♪ちょっと工夫♪

- \*野菜はお好みでアレンジ幅は無限大  
例) かぼちゃ→にんじん

