

# 『ごぼうを使った野菜たっぷりメニュー』

平成28.4.9 福岡市健康づくりサポートセンター 健康料理教室

## ★白ごはん

252kcal

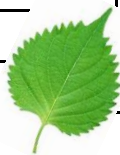
| 主食 |     | 1人分 | 4人分 |
|----|-----|-----|-----|
|    | ごはん | 150 | 600 |
|    |     |     | 0   |



## ★ごぼう入り豆腐ハンバーグ

235kcal

| 主菜 |           | 1人分 | 4人分 |
|----|-----------|-----|-----|
|    | 合挽き肉      | 50  | 200 |
|    | 玉ねぎ       | 15  | 60  |
|    | 小ねぎ       | 5   | 20  |
|    | ごぼう       | 15  | 60  |
|    | 卵         | 10  | 40  |
|    | 豆腐        | 25  | 100 |
|    | パン粉       | 8   | 32  |
|    | 牛乳        | 12  | 48  |
|    | 塩         | 0.1 | 0.4 |
|    | ※ナツメグ     | 少々  |     |
|    | ごま油       | 2   | 8   |
|    | 【和風ソース】   |     |     |
|    | 青じそドレッシング | 15  | 60  |
|    | 青じそ       | 1   | 4   |
|    | 大根        | 10  | 40  |
|    |           |     |     |



- ① ごぼうはさがきにして水にさらす。
- ② 玉ねぎはみじん切り、小ねぎは小口切りにする。
- ③ パン粉は牛乳に浸しておく。
- ④ ボールにひき肉、水気を切ったごぼう、卵、豆腐、  
**②、③**、塩を加えよく混ぜる。粘り気が出てきたら4等分に分けて丸める。
- ⑥ フライパンにごま油を入れて、中火で焼き色が付くまで両面焼く。
- ⑦ 大根をおろしてザルにあげて水気を切り、青じそドレッシングと混ぜる。
- ⑧ ハンバーグに青じそを添え、和風ソースをかける。

## ★ごぼうのポタージュ

102kcal

| 副菜 |        | 1人分 | 4人分 |
|----|--------|-----|-----|
|    | ごぼう    | 50  | 200 |
|    | 玉ねぎ    | 30  | 120 |
|    | セロリ    | 20  | 80  |
|    | バター    | 1.5 | 6   |
|    | 小麦粉    | 5   | 20  |
|    | 水      | 65  | 260 |
|    | コンソメ   | 0.8 | 3.2 |
|    | 牛乳     | 35  | 140 |
|    | 塩      | 0.3 | 1.2 |
|    | パセリ(乾) | 適宜  |     |

- ① ごぼうは斜め薄切りにし、水に浸してアク抜きする。  
玉ねぎ、セロリは薄切りにする。
- ② 水気を切ったごぼうと玉ねぎ、セロリをバターで炒め、しんなりしたら小麦粉を振り入れ、よく炒める。
- ③ 水とコンソメを加え、煮立ってから5分程煮込んだら火を止め、牛乳を加える。
- ④ ミキサーに1分半程かけて、鍋に移し温め、塩で味を整える。器に注ぎパセリをのせる。

## ★ごぼう入り茶わん蒸し

69kcal

| 主<br>菜<br>+<br>副<br>菜 |        | 1人分 | 4人分 |
|-----------------------|--------|-----|-----|
|                       | 卵      | 30  | 120 |
|                       | だし汁    | 90  | 360 |
|                       | 塩      | 0.3 | 1.2 |
|                       | みりん    | 1.5 | 6   |
|                       | 薄口しょうゆ | 0.5 | 2   |
|                       | ごぼう    | 10  | 40  |
|                       | かまぼこ   | 10  | 40  |
|                       | 生しいたけ  | 5   | 20  |
|                       | かいわれ   | 2   | 8   |



- ① ごぼうはさがきにして水にさらす。
- ② かまぼこは5ミリ厚さに切り、半分に切っていちよう切りにする。しいたけは石づきを取り、薄切りにする。かいわれは根を落とし、長さを半分に切る。
- ③ だし汁に塩、みりん、薄口しょうゆを加える。
- ④ 卵をボールに割り、切るように混ぜる。(泡立でないように気をつける)
- ⑤ 卵にだし汁を少しずつ加え混ぜる。ザルでこして卵液のできあがり。
- ⑥ 器にごぼう、しいたけを入れ、卵液を静かに注ぎ、泡が残ったらスプーンですくって取り除いておく。
- ⑦ アルミホイルできっちりとフタをする。
- ⑧ 蒸気の上上がった蒸し器に入れ、強火で1分、弱火で17～20分蒸す。竹串を刺して、澄んだ汁が出てきたら蒸しあがり。かまぼこかいわれを上のにのせる。

## ★人参とれんこんのきんぴら

63kcal

| 副<br>菜 |      | 1人分 | 4人分 |
|--------|------|-----|-----|
|        | 人参   | 30  | 120 |
|        | れんこん | 25  | 100 |
|        | ごま油  | 1.5 | 6   |
|        | だし汁  | 40  | 160 |
|        | 砂糖   | 1.5 | 6   |
|        | しょうゆ | 3   | 12  |
|        | 赤唐辛子 | 適宜  |     |

- ① 人参、れんこんはいちよう切りにする。
- ② フライパンにごま油を入れ、人参、れんこんを炒め、油がまわったらだし汁を加えて煮る。
- ③ れんこんに少し火が通ったら、砂糖としょうゆ、赤唐辛子を加え、水分がなくなるまで煮炒める。
- ④ 火を止めて、黒ごまを入れて混ぜたらできあがり。

| 栄養計算         | エネルギー<br>kcal | たんぱく質<br>g | 脂 質<br>g | カルシウム<br>mg | 食物繊維<br>g | 食 塩<br>g | 野 菜<br>g |
|--------------|---------------|------------|----------|-------------|-----------|----------|----------|
| 白ごはん         | 252           | 3.8        | 0.5      | 5           | 0.0       | 0.0      | 0        |
| ごぼう入り豆腐ハンバーグ | 235           | 15.2       | 12.8     | 84          | 2.4       | 1.1      | 46       |
| ごぼうのポタージュ    | 102           | 3.1        | 2.8      | 78          | 3.8       | 0.4      | 100      |
| ごぼう入り茶わん蒸し   | 69            | 5.6        | 3.2      | 27          | 0.8       | 0.8      | 17       |
| 人参とれんこんのきんぴら | 63            | 1.4        | 2.6      | 16          | 1.6       | 0.5      | 55       |
| 合計→          | 721           | 29.1       | 21.9     | 210         | 8.6       | 2.8      | 218      |

