

おやこの料理教室

適量とバランス食で
健康家族

阿智村食生活改善推進協議会



毎日の食事はおいしく食べられていますか？
おうちで簡単にできる献立をご紹介します。
ぜひ作ってみてくださいね！



揚げない
チキンナゲット



野菜としらすの
ぎゅうてん

だいこんと卵の
とろみスープ

揚げないチキンナゲット

包丁を使わずにできるお手軽メニュー！ 少しの油で作ります。
お弁当のおかずにもどうぞ。



材 料 4人分

鶏ひき肉	300g	〔ソース〕	
溶き卵	1/2個	トマトケチャップ	大さじ1
薄力粉	大さじ3	ウスターソース	大さじ1/2
A マヨネーズ	大さじ2	または	
砂糖	小さじ1	粒マスタード	大さじ1/2
塩	小さじ1/3	はちみつ	小さじ1
油	適量	マヨネーズ	大さじ1/2
つけあわせの野菜など	適宜		

作り方

- ① ボウルに鶏ひき肉を入れ、粘りが出るまで混ぜる。続いてAを加え、さらによく混ぜる。
- ② フライパンに1～2cmの高さに油を入れて熱し、①をスプーンなどを使ってひと口大にすくい入れる。片面に焼き色がついたら、裏返してさらに揚げ焼きにする。
- ③ つけあわせの野菜と、お好みのソースを添えて盛り付ける。

野菜としらすのぎゅうてん

「ぎゅうてん」は群馬県の郷土料理。「ぎゅう」は押し付けて焼くことに由来するそうです。お好み焼きに似ていますが、野菜としらすの噛みごたえのある食感がおいしい献立です。



材 料 4人分

にら	1/2束	A	薄力粉	大さじ4 (36g)
もやし	1/2袋		片栗粉	大さじ3 (27g)
にんじん	2/3本		油	大さじ1
しらす干し	40g		中濃ソース	適宜
水	50ml			

作り方

- ① にらともやしは1cmの長さに切る。にんじんは粗みじん切りにする。
- ② ①としらす干しをボウルに入れ、Aをまぶして全体をよく混ぜ合わせ、水を加えてさらに混ぜる。
- ③ フライパンに油をひいて中火にかけ、②を8等分ずつ加えて焼く。
*生地は粉っぽくばらけやすいですが、押しながら焼くとかたまってきます。
焼き色がついたら裏返し、ヘラなどで押さえつけながらしっかりと焼き色をつける。
- ④ 皿に盛り、ソースを表面にうすく塗る。



だいこんと卵のトロみスープ

だいこんおろしをたっぷり入れた、あらだがあたたまるスープです。



材 料 4人分

だいこん	200g	水	500ml
しいたけ	2枚	鶏がらスープの素	大さじ1/2
卵	1個	しょうゆ	小さじ1
ねぎ	1/3本		

作り方

- ① だいこんをすりおろす（水分は捨てない）。しいたけは薄切りにする。
ねぎは小口切りにする。卵は溶きほぐしておく。
- ② 鍋に水を入れて強火にかけ、沸騰したところで、しいたけとねぎ、鶏がらスープの素、しょうゆを加える。
- ③ 中火にして、だいこんおろしを水けを切らずに入れてひと煮立ちさせる。
- ④ 溶き卵を回し入れふたをして、固まったら器に盛り付けてできあがり。



ぜひ おうちで作ってみてください！