

# 手軽にできる野菜レシピ<肉料理>

野菜を美味しくたくさん食べる為には、主菜に旬の野菜を取り入れることも一つの方法です。今回は高野豆腐を使って作る肉団子に夏野菜をプラスしてボリュームのある主菜にしました。

## 高野豆腐入りふわふわ肉団子

### <材料>40個分

豚ひき肉…250g	卵……………1個
玉葱…………100g	塩……………ひとつまみ
高野豆腐…30g	片栗粉…………適宜
牛乳…………100cc	

### <5個分の栄養価>

エネルギー…115kcal	たんぱく質…9.0g
食物繊維……………0.3g	食塩相当量…0.2g

### <作り方>

- 1 玉葱はみじん切りにする。
- 2 高野豆腐はすりおろし、牛乳にひたす。
- 3 ボウルに豚ひき肉・玉葱・2・塩を入れ粘りが出るまでかき混ぜる。
- 4 40等分にして、片栗粉を乾いた手につけながら団子にして、沸騰した湯で茹でる。

\*つなぎに高野豆腐を使っているので柔らかくなる。しかもボイルしているの子どもから高齢者まで美味しく召し上がることができます。茹で汁は下のスープなどに利用する。

## 夏野菜カレー



### <1人分の栄養価 (ご飯 150g)>

エネルギー…504kcal	たんぱく質…16.0g
食物繊維……………5.2g	食塩相当量…1.8g

### <材料>

#### ターメリックライス(4人分)

米……………2合
ターメリック…小さじ1/3
塩……………ひとつまみ

#### 野菜カレー(2人分)

肉団子……………10個
にんにく(みじん切り)…小さじ1/2
生姜(みじん切り)…小さじ1/2
玉葱……………100g
ピーマン……………50g
なす……………100g
トマト……………150g
油……………小さじ1

### — [献立例] —

#### ★夏野菜カレー

- きゅうりとえのきとワカメの酢の物
- バナナヨーグルトジュース

カレー粉……………小さじ1
クミンシード…小さじ1
味噌……………大さじ1/2
ケチャップ…大さじ1
ソース……………大さじ1
みりん……………大さじ1
塩・胡椒……………適宜
garam masala…お好みで

### <作り方>

- 1 にんにく・生姜はみじん切りにする。
- 2 玉葱・ピーマン・なす・トマトは粗みじんにする。
- 3 鍋に油と1を入れ、弱火で香りが出るまで炒める。
- 4 3に玉葱・ピーマン・なすを入れて炒める。しんなりしたらカレー粉・クミンシードを入れ、さらによく炒める。
- 5 トマトを加える。沸騰したら肉団子を入れて、Aの調味料を加える。
- 6 味をみて塩・胡椒で味を調える。最後にお好みで garam masala をかける。

\* 野菜から水分が出るので水分は加えない。

\* カレールーを使用していないのでエネルギーや脂肪が抑えられる。

— その他肉団子を使った料理例です。参考にして下さい。 —

### チンゲン菜とトマトのスープ



### <材料>2人分

肉団子……………6個
チンゲン菜…100g
春雨……………3g
トマト……………40g
中華スープ素…小3/4
塩・胡椒……………少々
水……………300cc

### たっぷりきのこのオイスター煮



### <材料>2人分

肉団子……………10個	水……………150cc
生姜(みじん)…小1	オイスターソース…大1
にんにく(みじん)…小1	しょうゆ……………小1
まいたけ……………80g	みりん……………大2
エリンギ……………80g	コンソメ……………小1/2
生椎茸……………40g	油……………小2
小松菜……………200g	