

## たんぽぽオムライス



材料(2人分)

ごはん	230g		
とりひき肉	70g		
たまねぎ	小 1/3 個(70g)		
にんじん	中 1/3 本(25g)		
ピーマン	2 個		
バター	大さじ 1/3		
卵	2 個		
ケチャップ	大さじ 1・1/2	【かける用】	
サラダ油	大さじ 1/3	ケチャップ	大さじ 1・1/2
塩	小さじ 1/8	水	大さじ 1・1/2
こしょう	少々	パセリ	適量



作り方



- ① たまねぎ、にんじん、ピーマン（種とワタをとる）をみじん切りにする。
- ② フライパンにバターを温め、たまねぎを透き通るまで炒める。
- ③ ②にとりひき肉、にんじん、ピーマンを入れて炒める。全体に火が通ったら塩、こしょうで味を調える。
- ④ ボールに炊き立てのごはんを入れ、③とケチャップを入れてよく混ぜる。
- ⑤ フライパンに油を温め、よく溶いた卵を流して、箸で大きくかき混ぜふわっと焼く（2枚焼く）。
- ⑥ ④を皿に盛り、上から卵をのせて飾りのケチャップ(同量の水で薄める)を全体にかける。
- ⑦ きれいに洗ったパセリを刻んで飾る。

薄焼き卵や目玉焼きなど、  
焼き方を工夫してみよう！

切りとり

～このレシピのご感想をお聞かせください～

作ってみた、食べてみた感想、レシピを見た感想など、たくさんのご意見をお待ちしています！

（裏面のアンケートにもご協力をお願いします）

感想・アンケートは健康推進課（保健センター）か、レシピを設置しているスーパーの回収BOXに提出してください。感想・アンケートの内容は今後の事業の参考にさせていただきます。

## ミルクスープ



材料(2人分)

キャベツ	70g
にんじん	30g
コーン	15g
ちりめん	7g
えのきたけ	20g
固形スープの素	1/2 個
牛乳	1/2 カップ
水	1 カップ
あおさ(粉)	小さじ 1/3
こしょう	少々



作り方



- ① キャベツは食べやすい大きさ(2cm くらい)に角切り、にんじんはいちょう切り(※)にする。
- ② 鍋に水、にんじん、キャベツ、コーン、えのきたけ、ちりめん、固形スープの素を入れて煮込む。野菜が柔らかくなったら塩、こしょうで味を調える。最後に牛乳を入れて火を止める。
- ③ 器に盛り、あおさをふる。

※いちょう切り：十字に切ってからスライスする



## ヨーグルトサラダ



材料(2人分)

レタス	2 枚
きゅうり	1/2 本
ミニトマト	3 個
レーズン	10g
ヨーグルト	30g
マヨネーズ	小さじ 1



作り方



- ① レタスはちぎり、5 分くらい水につけてからザルにあげて水気をきる。きゅうりは乱切り、ミニトマトは半分に切る。
- ② ヨーグルトとマヨネーズを混ぜ合わせてドレッシングを作る。
- ③ 器に①の材料とレーズンを盛り合わせ、②のドレッシングをかける。

# オレンジ寒天



材料(2人分)

みかん缶	10粒	
粉寒天	1.3g	
水	200cc	
砂糖	大さじ2	
はちみつ	小さじ1	

## 作り方



- ① 鍋に分量の水と粉寒天を入れて沸騰させる。
- ② 砂糖とはちみつを入れ、吹きこぼれないように弱火で2分しっかりと煮溶かす。



- ③ プリン型にみかんを2~3個並べ、寒天液を入れて冷やし固める。
- ④ 器に盛り付け、残りのみかんを飾る。あればミントの葉を飾る。

## 一人当たり栄養価

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	塩分 (g)
オムライス	419	18.1	11.5	51	1.6
ミルクスープ	67	4.3	2.4	97	0.3
ヨーグルトサラダ	50	1.3	2.0	35	0.1
オレンジ寒天	61	0.2	0.0	3	0.0
合計	597	23.9	15.9	186	2.0

**新規会員募集中!** 志摩市食生活改善推進協議会では、一緒に活動する仲間を募集しています。会員になるには、市が実施する「食育ボランティア養成講座」を受講する必要があります。志摩市食生活改善推進協議会や、このレシピに関することは志摩市健康推進課までお問い合わせください。  
TEL: 0599-44-1100 FAX: 0599-44-1102



しょくかい  
食改さんのレシピ①

志摩市  
志摩市食生活改善推進協議会

## 一緒に作ろう♪

食生活改善推進協議会は「私たちの健康は私達の手で」をスローガンに活動する食育ボランティア団体です。例年、志摩市からの委託事業として様々な料理教室を実施していますが、今年は新型コロナウイルス感染症の影響で実施できない状況が続いています。料理教室は実施できませんが、皆さんに健康的な食生活をしてほしい!という思いから、レシピを配布することにしました。おうち時間が増えて料理を作ろうかな、と思っている人、毎日の献立に悩んでいる人など、ご活用いただければと思います。今回のレシピは例年「保護者と子の料理教室」として、小学生とその保護者の人を対象にした料理教室用のレシピです。オムライスは、すぐに食べない場合は卵にしっかり火を通すようにしてください。



★たんぽぽオムライス  
★ヨーグルトサラダ

★ミルクスープ  
★オレンジ寒天

切りとり

～アンケートにご協力ください～ (裏面の感想もご協力お願いします) R2. こども

あなたは **～19歳 20～29歳 30～39歳 40～49歳 50～59歳 60歳～**

- ① 食生活改善推進協議会を知っていますか。  
料理教室等の事業に参加したことがある  名前を知っている  知らない
- ② このレシピはどこでもらいましたか。  スーパー  市役所・保健センター  市役所ホームページ
- ③ このレシピの料理を作りましたか。  作ってみた  作ってみようと思う  作ろうとは思わない   
→作ってみようと思う・作ってみた人にお伺いします。  
どの料理を作りましたか(作ろうと思っていますか)(  )  
→作ろうとは思わない人にお伺いします  
それはなぜですか(  )
- ④ 今後もこのようなレシピがほしいと思いますか。  ほしい  いらぬ