



クリーミースープ

材料(2人分)

クリームコーン	100g
水	70ml
牛乳	100g
たまねぎ	1/3 個(100g)
バター	小さじ1
小麦粉	小さじ1
固形スープ	1/3 個
にんじん	1/6 本(15g)
しめじ	1/6 パック(15g)
パセリ	少々



作り方

- ① にんじんはせんぎりにする。しめじは石づきをとり除き、手で裂いておく。たまねぎは薄く切る。
- ② 鍋にバターを熱し、①を木べらで混ぜながら3~4分炒める。たまねぎがすきとおってきたら小麦粉を入れ、粉っぽさがなくなるまで1~2分炒める。
- ③ 牛乳を少しずつ加えて溶きのばし、水を加えてよく混ぜる。固形スープを加えてクリームコーンを入れ、よく混ぜながら加熱する。
- ④ 器に盛り、パセリのみじん切りを上からふる。

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)
パン	279	7.6	7.1	48	0.7
さば缶ハンバーグ風	138	8.0	6.8	109	1.0
クリーミースープ	119	3.4	3.9	70	0.5
トマトゼリー	46	0.6	0.1	2	0.2
合計	582	19.6	17.9	235	2.4

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④

保護者と子の料理教室

志摩市
志摩市食生活改善推進協議会

食生活改善推進協議会は「私達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。今回のレシピは令和元年に「保護者と子の料理教室」で実施したメニューです。小学生と保護者と一緒に楽しんで作っていただきました。普段は家でパンから作ることは少ないかもしれませんが、ぜひ挑戦してみてください!

★パン ★さば缶ハンバーグ風 ★クリーミースープ ★トマトゼリー



----- 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) R1. 子ども

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 **名前は知っている 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 ほしい いない**



材料（2人分）

強力粉	100g
牛乳	70g
バター	12g
砂糖	12g
塩	1g
ドライイースト	2.5g

作り方

- ① 強力粉はふるっておく。
- ② 耐熱ボウルに牛乳を入れ、レンジで40秒程加熱して38℃くらいにする。砂糖、バター、ドライイーストを入れてだまにならないように泡だて器でよく混ぜる。
- ③ ②に強力粉の1/2を混ぜてなじんだら、残りの強力粉と塩を混ぜて粉っぽさがなくなるまでゴムべらで押し付けるようにして混ぜる。
- ④ ③の生地を軽く平らにならし、ラップをして40℃のオーブンで10～15分一次発酵する。
- ⑤ 生地をまとめて2等分して切り口を中に巻きこみ丸く成形する。
- ⑥ 角皿にクッキングシートを敷き、とじ目を下にして並べ、固く絞った濡れ布巾をかけて10分休ませる。
- ⑦ 40℃で10～15分二次発酵する。
- ⑧ 180℃に予熱したオーブンの下段で15～17分焼く。

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）

Large empty blue bracketed area for providing feedback.

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。



材料（2人分）

さば水煮缶	1/3 缶(65g)
キャベツ	35g
たまねぎ	35g
みそ	小さじ1
しょうが	小さじ1/2
マヨネーズ	大さじ1/2
片栗粉	大さじ1
油	適宜(2g)
ケチャップ	小さじ1
ウスターソース	小さじ1
レタス	2枚
トマト	中 2/3 個(100g)



パンにはさんでバーガーに！

作り方

- ① たまねぎ、キャベツはみじん切りにする。
- ② ①はレンジで30秒程加熱し、少ししんなりさせて冷めたら水気を軽く絞っておく。
- ③ 水気をきったさば缶、キャベツ、たまねぎ、みそ、すりおろししょうが、マヨネーズ、片栗粉をよくこね合わせる。
- ④ 2等分して小判型に成形する。
- ⑤ フライパンに油を熱し、④の両面を軽く焦げ目がつくまで焼く。
- ⑥ ケチャップとソースを混ぜたものを加えてからめる。
- ⑦ トマトは輪切りにする。レタスは水気を拭いてパンの大きさに合わせてちぎる。
- ⑧ パンを半分に切り、レタスを敷いてハンバーグとトマトをのせ、パンで挟む。



材料(2人分)

粉寒天	1.3g
水	65ml
トマトジュース	130ml
はちみつ	大さじ1
ミニトマト	2 個(60g)



作り方

- ① 鍋に水、粉寒天を入れて煮溶かす。
- ② ①に、はちみつとトマトジュースを入れて混ぜる。
- ③ 型に流し入れて冷やし固める。
- ④ ミニトマトを飾る。