



野菜たっぷり煮込みハンバーグ

材料 2人分

ハンバーグの材料

- 合い挽きミンチ ... 110g
- たまねぎ ... 40g
- パン粉 ... 8g
- 牛乳 ... 8g
- 塩 ... 0.4g
- こしょう ... 少々

- A トマト水煮缶 ... 1/2 缶  
 味噌 ... 大さじ 1/2  
 水 ... 100ml  
 塩 ... 少々  
 ローリエ ... 1 枚

- 玉ねぎ ... 100g
- なす ... 30g
- カラーピーマン ... 20g
- おくら ... 2本

作り方

- ハンバーグを作る。
  - たまねぎをみじん切りにして、焦がさないように炒める。
  - ハンバーグの材料をすべてボウルに入れしっかりこねる。4つに分けて丸める。
- 野菜を切る。
  - たまねぎは8～10等分のくし形切り
  - なすは2cm幅のいちょう切り
  - カラーピーマンは2cm角の色紙切り
  - おくらは1cm幅の輪切り
- フライパンを火にかけ、①のハンバーグを入れて、両面に焼き目がついて外側が固まるくらいまで焼く。
- Aとたまねぎを加えて、ハンバーグに火が通るまで煮る。
- なす・カラーピーマン・おくらを入れて20～30分ほど煮込む。

1人分 栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	208kcal	12.7g	11.9g	16.4g	1.2g



いわしのかば焼き

Check! わくわく食体験教室  
で使用したレシピ

材料 2人分

- いわし切身 ... 50g×2切れ
- 薄力粉 ... 大さじ 1/2
- 片栗粉 ... 大さじ 1/2
- 油 ... 適量
- A 減塩しょうゆ ... 小さじ 2
- 砂糖 ... 小さじ 2
- みりん ... 大さじ 1/2
- (付け合わせ)
- ミニトマト ... 2個

作り方

- 薄力粉と片栗粉を合わせておく。
- いわしの切り身に①をまぶし、油をひいたフライパンで焼く。
- いわしの切り身に火が通ったら、一度お皿に取り出しておく。
- フライパンにAを煮立たせ、いわしをさっと絡める。
- 付け合わせのミニトマトと一緒に盛り付ける。

1人分 栄養価	エネルギー	たんぱく質
	128kcal	10.4g
脂質	炭水化物	食塩相当量
5.7g	9.2g	0.6g



さばの韓国焼き

材料 2人分

- さば切り身 ... 50g×2切れ
- にんにく ... 1かけ
- サラダ油 ... 大さじ 1/2
- (付け合わせ)
- A 豆板醤 ... 小さじ 3/4
- みりん ... 小さじ 3/4
- 減塩しょうゆ ... 小さじ 1
- ミニトマト ... 4個
- 大葉やレタスなど ... 1枚

作り方

- 材料の下ごしらえをする。
  - にんにくをおろす。
  - 付け合わせの野菜は洗っておく。
- ビニール袋におろしたにんにくとA入れて混ぜ合わせ、さばの切り身を入れ、20分くらい漬けておく。
- フライパンにサラダ油を熱して、②を焼く。  
※蓋をして蒸し焼きにするとやわらかく焼ける。
- お皿に付け合わせの野菜とさばを盛り付ける。

1人分 栄養価	エネルギー	たんぱく質
	116kcal	11.9g
脂質	炭水化物	食塩相当量
4.9g	6.7g	0.3g