



キャベツのまるごとポトフ

材料(4人分)

キャベツ ……小1玉	コンソメスープの素 ……12g
ウィンナー ……8本	ナツメグ ……少々
にんにく ……20g	ローリエ ……少々
	黒こしょう ……少々

作り方

- ① キャベツは上下半球に、さらに4等分に切る。芯は葉から外して使う。ウィンナーは半分に切る。切ったほうがうま味が出る。にんにくは輪切りにする。ナツメグはなくてもよいが、入れると野菜の甘みを引き出す。
- ② 鍋に黒こしょう以外の材料をすべて入れ、ヒタヒタより少なめの水を加え、蓋をして煮込み、食べる直前に黒こしょうをふる。

1人分 栄養価

エネルギー189kcal、たんぱく質8g、脂質12g、
炭水化物14g、食塩相当量2.1g

袋煮

材料(野菜4こ、もち2こ、卵2こ分)

油揚げ ……80g	もやし ……20g	調味料	だし ……500g
鶏ひき肉 ……40g	干椎茸 ……5g		みりん ……36g
白菜 ……40g	糸こんにゃく ……20g		さとう ……9g
にんじん ……10g	卵 ……2こ		しょうゆ ……54g
	もち ……50g		スパゲッティ ……2g

作り方

- ① 油揚げはまな板に置き麺棒で転がしながら押さえて(後で開きやすくなる)、熱湯をかけ油抜きする。1辺の端を切り落とし袋を開く。切り落とした端は刻んで後で野菜に混ぜる。
- ② 白菜とにんじんは細切りに、もやしはざく切りにして、レンジで1～2分加熱する。加熱してしんなりさせると、油揚げに詰める時に袋が破れにくい。干椎茸は水で戻し、薄切りにする。戻し汁は煮汁に加える。糸こんにゃくは食べやすい長さに切る。もちは油揚げの袋に入る大きさに切る。
- ③ ボウルに鶏肉と加熱した野菜、干椎茸、糸こんにゃくを入れて混ぜ合わせる。
- ④ 3を油揚げの袋に詰める(野菜袋煮4こ)。
- ⑤ 卵は1個ずつ小皿に割り入れてから、袋に詰める。(卵袋煮2こ)
- ⑥ もちを袋に詰める(もち袋煮2こ)。4、5、6の口をスパ



ゲッティで留める。スパゲッティは細いと折れやすい。1.6mm以上がよい。

- ⑦ 鍋に調味料と干椎茸の戻し汁を入れて煮立たせ、袋の口を上に向けて入れて、落とし蓋をして中火で10分程煮る。
- ⑧ 袋を横にして、箸先などで穴を数か所あけて、さらに10分程煮る(味のしみ込みが早くなる)。

1こ分 栄養価

野菜袋煮 エネルギー76kcal、たんぱく質5g、脂質5g、炭水化物4g、食塩相当量1.0g

卵袋煮 エネルギー127kcal、たんぱく質9g、脂質9g、炭水化物2g、食塩相当量1.2g

もち袋煮 エネルギー110kcal、たんぱく質4g、脂質4g、炭水化物15g、食塩相当量1.0g

大根餅

材料(1人分)

大根	120g	ごま油	3g
片栗粉	60g	小ねぎ	2g
焼き豚	20g	つけだれ	酢……………10g
干しえび	1g		しょうゆ……………6g
白ごま	0.5g		ラー油……………適宜

作り方

- ① 大根はすりおろす。水気は切らない。焼き豚は細切りにする。小ねぎは小口切りにする。つけだれは合わせておく。
- ② ボウルにすりおろした大根、片栗粉、焼き豚、干しえび、白ごまを混ぜ合わせる。
- ③ フライパンにごま油を入れ加熱し、2の生地を流し入れて平らにし、両面焼く。
- ④ 切り分けて皿に盛り、小ねぎを散らす。



1人分 栄養価

エネルギー295kcal、たんぱく質6g、脂質5g、
炭水化物56g、食塩相当量1.4g

ダイコンカン

材料(1人分)

大根(下部)…80g	合挽き肉 ……50g	ローリエ ……1枚
大根の葉 ……5g	サラダ油 ……3g	ガラムマサラ…適宜
玉ねぎ ……20g	キドニービーンズ	ケチャップ ……30g
にんにく ……5g	(金時豆)水煮 …40g	コンソメ ……3g
	(好みの豆の水煮で可)	粉チーズ ……1g
	カットトマト缶…70g	

作り方

作り方

- ① 大根は1cmのさいの目に切る。大根の葉は粗みじんに切り、塩もみして水気を切る。玉ねぎ、にんにくはみじん切りにする。キドニービーンズは水気を切る。
- ② フライパンに油を入れて加熱し、大根、玉ねぎ、にんにく、合挽き肉を入れて炒める。
- ③ キドニービーンズ、カットトマト、ローリエを入れ、5分程煮込む。焦げ付きそうな場合は、水を足す。
- ④ ガラムマサラ、ケチャップ、コンソメを加え混ぜ、味を調える。器に盛り、粉チーズ、大根の葉を散らす。
※パンにのせたり、挟んで食べる場合は、水分量を減らして、またソースとしてパスタやご飯、オムレツにかける場合は、水分量を多めに調整してください。



1人分栄養価

エネルギー303kcal、たんぱく質15g、脂質14g、
炭水化物29g、食塩相当量2.5g

発行・問い合わせ先
福岡市地域保健課
092-711-4374

いくちゃんねる福岡市
Instagram



いくちゃんねる福岡
クックパッド

