

玉ねぎもち

柴田町ホームページにはヘルスマイトが
考案したレシピ集を掲載しています。
QRコードよりご覧ください



(1人当たり)エネルギー:215kcal 食塩相当量:1.0g

ヘルスマイトからのワンポイントアドバイス



玉ねぎの粗熱をとってから、片栗粉を加えると、まとまりが良くなって、きれいに出来上がります。

材料 (2人分)

- | | |
|--------------------------|------------|
| ・玉ねぎ …1個 | ・ごま油 …大さじ1 |
| ・ A 片栗粉 …大さじ4 | ・中濃ソース …適量 |
| ・ A 鶏がらスープの素…小さじ1 | ・紅シヨウガ …適量 |
| ・ A ごま油 …大さじ1 | ・白ごま …適量 |
| | ・かつお節 …適量 |

作り方

- ① 玉ねぎをみじん切りにする。耐熱容器に入れて、ラップをして電子レンジ(600W)で4分加熱する。
- ② ①の粗熱をとり、水分を軽く切ってボウルに入れ、**A**を加えて混ぜ合わせる。
- ③ フライパンにごま油を入れて火にかけ、②を食べやすい大きさに形を整えながら入れて、両面を焼く。
- ④ 焼き色がついたら、中濃ソースをかける。器に盛り付け、お好みで紅シヨウガや白ごま、かつお節をかける。

さつまいもきんぴら

柴田町ホームページにはヘルスメイトが
考案したレシピ集を掲載しています。
QRコードよりご覧ください



(1人当たり)エネルギー:375kcal 食塩相当量:1.4g

ヘルスメイトからのワンポイントアドバイス



さつまいもの大きさによって、炒める時間を調整してください。時間短縮のために、電子レンジで加熱してから使用することもおすすめです。

材料（4人分）

- ・さつまいも…1本
 - ・豚バラ肉 …200g
 - ・ピーマン …2個
 - ・にんじん …1本
 - ・ごま油 …大さじ2
- ・Aしょうゆ…大さじ2
 - ・Aみりん …大さじ2
 - ・A水 …大さじ4
 - ・A白ごま …適量

作り方

- ① さつまいもは細切りにし、5分程度水に浸す。ざるに上げて、水気を切る。
- ② 豚バラ肉とピーマン、にんじんは細切りにする。
- ③ フライパンにごま油を入れて火にかけ、さつまいもを入れて炒める。にんじんと豚バラ肉を加えてさらに炒める。
- ④ 肉に火が通ったら、ピーマンとAを加え、水気がなくなるまで炒める。