

トマッピーの食育レシピ



テーマ：野菜たっぷり

対象： 成人向け

【 レンチンハッシュドポーク 】



【作り方】

- ① A を混ぜ、豚肉を加えてよく絡める。
- ② 小麦粉を加え、粉っぽさがなくなるまでよく混ぜる。
- ③ 水を少しずつ加え混ぜながら伸ばしていく。
- ④ 玉ねぎは薄切り、しめじは石づきをとってほぐし、エリンギは一口大に切り③の上のせ、ラップして600Wで5分加熱する。
- ⑤ 取り出し肉をほぐすようにして混ぜたらバターを入れラップしてさらに5分加熱する。
- ⑥ コショウで味を調え、みじん切りのパセリを散らす。

材料（大人2人分）

豚こま切れ肉：	200g
玉ねぎ	1/2 個(150g)
エリンギ	中2本(50g)
ぶなしめじ	1/2 袋(50g)
小麦粉	大さじ1強(10g)
水	50ml
A { トマトケチャップ	大さじ2
とんかつソース	大さじ2
コンソメ顆粒	小さじ1
砂糖	小さじ1
バター	6g
コショウ	少々
パセリ	3g



[1人前:エネルギー354kcal、たんぱく質 22.7g、脂質 18.0g、炭水化物 25.3g、食塩相当量 2.2g]

電子レンジで簡単につくれてお味も good。
キノコは他のものでも OK。肉を牛にすればハッシュドビーフに。
サラダを添えれば栄養バランスもばっちりです。



この成分値は文部科学省「日本食品標準成分表 2020 年版(八訂)」に基づいて算出しています。

トマッピーの食育レシピ



テーマ：野菜たっぷり

対象：成人

【ちゃんちゃん焼き】



材料（大人2人分）

- 鮭角切り（皮なし）：90g
- キャベツ：160g
- たまねぎ：130g
- にんじん：50g
- しめじ：30g
- ホールコーン：30g
- いため油：小さじ1/2
- バター：5g
- 塩、こしょう：少々
- 砂糖：小さじ1強
- みそ：小さじ2
- 白みそ：小さじ1
- 濃口しょうゆ：小さじ1
- 酒：小さじ1/2

合わせておく

【作り方】

- ① キャベツ…2センチ色紙切り
たまねぎ…縦横 1/2 2センチ巾
にんじん…5ミリちょう切
しめじ…3センチ巾
- ② 鮭はフライパンで焼いて取り出しておく。
- ③ 軽くふいて再度フライパンを熱し、油を入れ、にんじん、たまねぎ、しめじを加え、キャベツも入れてさらに炒め、塩こしょうする。
- ④ ホールコーン、砂糖、合わせた調味料を加えよく混ぜ、味をととのえ鮭を入れ、最後の風味づけにバターを入れ仕上げる。



[1人前：エネルギー 192kcal、たんぱく質 14.2g、脂質 6.5g、炭水化物 20.9g、食塩相当量 1.5g]

北海道の郷土食です。最後に加えるバターがポイント！
野菜をたっぷり食べられますよ。



この成分値は文部科学省「日本食品標準成分表 2015 年版(七訂)」に基づいて算出しています。