



水戸まちづくりセンター

ピーマンの肉詰め

材料	1人分	3人分	4人分
ピーマン	30g	1個	90g
合びき肉	50g	150g	200g
白ネギ	15g	45g	60g
卵	10g	30g	40g
おろししょうが(市販)	0.5g	1.5g	2g
パン粉	2g	6g	大さじ2
塩	少々	少々	少々
こしょう	少々	少々	少々
ナツメグ	少々	少々	少々
かたくり粉	2g	6g	小さじ2
A 酒	2.5g	7.5g	10g
水	40ml	120ml	160ml
ケチャップ	10g	30g	40g
ウスターソース	6g	18g	24g
サラダ油	適量	適量	適量

作り方

- ① ピーマンはヘタを取り横半分に切って種を出す。ビニール袋にかたくり粉を入れて
ピーマンを加えて空気を含ませて握て振り、全体にかたくり粉をまぶす
- ② 白ネギは細かめのみじん切り、ひき肉と白ネギ、卵、おろししょうが、パン粉、塩、こしょう
ナツメグを合わせて良く練り、人数×2に分けて丸めておく
- ③ ①に②を詰める
- ④ 脂を熱したフライパンに③を加えて両面よく焼く。とちゅうで 蓋をしてよい

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂 質 g	カルシウム mg	鉄 分 mg	纖 維 g	塩 分 g
209	11	12.8	23	1.4	1.4	1.1

トウモロコシの茶碗蒸し

材料	1人分	3人分	4人分
卵	30g	1個	90g
クリームコーン(缶)	30g	90g	120g
水	50ml	150ml	200ml
和風だしの素	1.5g	4.5g	6g
薄口しょうゆ	1.5g	4.5g	6g
みりん	2g	6g	8g
塩	少々	少々	少々

作り方

- ① 卵はよく溶きほぐす
- ② クリームコーンに水、調味料を合わせてよく混ぜる
- ③ ②に少しずつ卵を混ぜていく
- ④ 平たい鍋に熱湯を沸かし、③を入れて初めは強火にし、卵液の色が変わったら弱火にして10分蒸す

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂 質 g	カルシウム mg	鉄 分 mg	纖 綴 g	塩 分 g
77	4.4	3.2	17	0.7	0.5	1.0

夏野菜の揚げびたし

材料	1人分	3人分	4人分
かぼちゃ	30g	90g	120g
茄子	40g	120g	160g
赤パプリカ	15g	45g	60g
揚げ油	適量	適量	適量
B水	30ml	90ml	120ml
濃口しょうゆ	4g	12g	16g
・酒	4g	12g	16g
みりん	4g	12g	16g
和風だしの素	0.5g	1.5g	2g

作り方

- ① カボチャは7mmくらいに切る。切りにくかったら横に半分にしてもよい。軽く電子レンジにかける
茄子はヘタを落として縦半分に切り細かめに斜めに切れ目を入れ、縦に半分にして1人2切れ
パプリカは縦に見り斜めに半分にして1人2切れ
- ② Bを鍋に入れ一度煮立たせておく
- ③ 揚げ油を170°Cに熱してカボチャから揚げる。上がったら②に漬け込む

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂 質 g	カルシウム mg	鉄 分 mg	繊 維 g	塩 分 g
132	1.6	8.2	14	0.4	2.2	0.8

わらびもち(レンジ)

材料	1人分	3人分	4人分
わらびもち粉	5g	15g	20g
砂糖	5g	15g	20g
水	20ml	60ml	80ml
きな粉a	適量	適量	適量
きな粉b	1g	3g	4g
砂糖	1g	3g	4g
きな粉a	適量	適量	適量

作り方

- ① わらびもち粉、砂糖をよく混ぜて水を少しづつ加えて溶きほぐす
電子レンジ煮1分かけて、上下返して餅になるまで加熱（30~60秒）
- ② きな粉をaをバットにまき、①を入れて手につかないようにきな粉をまぶしてのばしておく
冷めたら人数×2~3個に切り分けて器に盛り、きな粉bと砂糖を合わせたものをかける

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂 質 g	カルシウム mg	鉄 分 mg	繊 綴 g	塩 分 g
1.5	1.0	9	0.3	0.6	0.0	