



家族と一緒に囲む食卓で
試してみたいレシピを
笠間市ヘルスリーダーの会
が紹介します。

ふわふわ豆腐のミートローフ



◀このイラストは、笠間市ヘルスリーダーの会の広報委員が描きました！

●材料（2人分）

合い挽き肉	100g
木綿豆腐	50g
玉ねぎ	1/4 個
にんじん	1/10 本
ピーマン	1/4 個
コーン	15g
パン粉	20g
A 全卵	1/2 個
牛乳	大さじ 2
塩	0.3g
こしょう	少々

（付け合わせ）

トマトケチャップ	小さじ 2
サニーレタス	2 枚
ミニトマト	4 個

●作り方

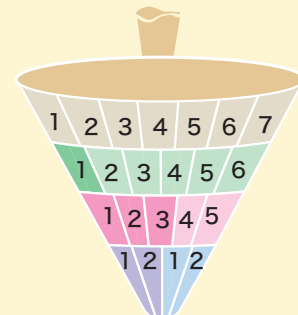
- ①玉ねぎ、にんじん、ピーマンを1cm角に切る。
- ②ボールに①とその他の材料とAを入れよく混ぜ合わせる。
- ③②を耐熱容器(*)に敷き詰め真ん中をへこませ、500Wの電子レンジで14～15分加熱し火が通っているか確認する。竹串などで刺し透明な汁が出ていれば火が通った合図です。必要に応じて再加熱してください。
- ④③に火が通ったら、切りわけ。
- ⑤お皿に適当な大きさに切ったサニーレタスとミニトマト、④を盛り付けミートローフのソースとしてケチャップをかける。

(*)耐熱容器の形に添って具材を敷き詰めてください。

●栄養成分（1人分）

エネルギー	227kcal	炭水化物	13.7g
たんぱく質	13.1g	食物繊維	2.3g
脂質	12.3g	食塩相当量	0.5g

…… 食事バランスガイド ……



主食(ごはん、パン、麺)	0sv
副菜(野菜、きのこ、いも、海藻料理)	1sv
主菜(肉、魚、卵、大豆料理)	3sv
牛乳・乳製品	0sv
果物	0sv

詳しくは [食事バランスガイド](#) [検索](#)

～電子レンジを上手に活用～

夏の調理中、コンロの前で汗だくになっていませんか？
そんな時こそ、電子レンジの出番です。蒸し野菜などの蒸し料理も短時間で手軽に作れるうえ、キッチンの暑さも和らげてくれます。涼しく快適にクッキングを楽しみましょう。



朝ごはんの大切さ

ごはんだけ、パンだけ、くだものだけ…と、単品だけの食事になっていませんか？

朝食は、身体を目覚めさせ1日を元気に過ごすための大切な食事です。主食、主菜、副菜、汁物が揃っていると、身体にとって大切な栄養をバランス良くとることができます。さらに、1日3食とることにより、食事からの水分がとれ、熱中症予防対策にもなります。

忙しい朝にすべてを用意するのは大変です。そんな時は、パンには卵やヨーグルトを足す、ごはんにはみそ汁を添える、くだものに牛乳を組み合わせるなど、できる範囲で栄養のバランスを整えてみましょう。



問 健康医療政策課 TEL.0296-77-9145