

R5年度野菜料理レシピコンテスト

学校給食賞×健康推進課アレンジレシピ

十六穀米入り御飯

御飯100gの時
米45g・十六穀米5g・水70g

さばハンバーグ

1人分食材	分量g	目安量
木綿豆腐	50	
玉ねぎ	60	1/3個
さば水煮	40	
鶏卵	20	1/3個
パン粉 A	20	1/2カップ
しょうが	3	
食塩	0.3	
こしょう	少々	
油	2	



- ①豆腐を厚手のクッキングペーパーで包み、電子レンジで加熱（目安：600wで1分）し、水切りします。
- ②耐熱容器にみじん切りにした玉ねぎを入れて、ラップをし、電子レンジで加熱（目安：600wで2分）します。
- ③①、②、Aをビニール袋に入れてよくもみこみます。
- ④熱したフライパンに油をひき、③を成形し並べて、蓋をして約5～6分間弱火で蒸し焼きにします。

夏野菜たっぷりソース

1人分食材	分量g	目安量
玉ねぎ	140	2/3個
えのきたけ	20	
トマト	100	1個
なす A	40	1/2個
ケチャップ	10	
ソース B	5	
コンソメ顆粒	1	
にんにく	2	
ベビーリーフ	30	

- ①玉ねぎは、薄切りにし、2cmの長さに切ります。
- ②えのきたけは、石づきをとって2cmの長さに切ります。Aを一口大に切ります。
- ③耐熱容器に野菜とえのきたけを加えてラップをし、電子レンジで加熱（目安：500Wで5分）します。
- ④ハンバーグを焼いているフライパンに、Bを入れて加熱し、③を加えて混ぜ合わせます。
- ⑤お皿に盛り付けて、ベビーリーフを添えます。

※加熱時間は目安です。

ご使用の機種や食材の量によって調節して下さい。

【栄養成分表示】

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維	食塩相当量
553kcal	24.7g	13.1g	84.3g	8.9g	2.0g