



とよあけ
ヘルシーレシピ
認定No. 31

第2次 とよあけ健康21計画

きのこ・とろろ丼



野菜1人
200g

★材料(2人分)★

◎エリンギ(短冊切り)	1パック
◎しめじ(ほぐす)	1パック
◎玉ねぎ(薄切り)	1/2個
☆だし醤油	大さじ2
☆醤油	大さじ1
☆酒	大さじ2
☆みりん	大さじ2
☆七味	適量
☆生姜チューブ	5cm程度
・長芋	お好みの量

★作り方★

1. ◎の材料を切り、☆の調味料を合わせておく。
2. フライパンに油をひいて、◎の材料を炒める。
3. ◎の材料を炒めたら、☆の調味料を入れて煮詰める。
4. 汁が多い場合は、水溶き片栗粉でとろみをつけてよい。
5. ご飯の上に炒めたものをのせて、その上からすりおろした長芋と卵黄をのせて完成！

【①個人部門 考案:藤田保健衛生大学アセンブリ食生活】



とよあけ
ヘルシーレシピ
認定No. 89

第2期 とよあけ健康21計画

ヘルシーハンバーグ



★材料(2人分)★

煮大豆	150g
ごぼう	45g
れんこん	45g
にんじん	25g
エリンギ	50g
板こんにやく	1/4枚
豆腐	1/2丁
味噌	大さじ1
砂糖	大さじ1
酒	大さじ1
塩コショウ	少々
卵	2個
オリーブオイル	適量

野菜1人
83g

★作り方★

- ①豆腐をざるに入れ、重しをのせて水切りをする。
- ②具材を5mmくらいのさいの目切りにする。
- ③大豆をつぶす(豆の形がなくなるまで)
- ④オリーブオイル以外の材料を混ぜる。
- ⑤熱したフライパンにオリーブオイルを垂らして弱火で両面を焼く。
(ふたをして蒸し焼きにする)

【①個人部門 考案:愛知県立豊明高校 まろさん】