

町管理栄養士の健康レシピ♪



～健康テーマ「おうちピクニックレシピ」～

新型コロナウイルス感染症の影響で、自宅で過ごす時間が増えた方も多いでしょう。行楽シーズンに出かけられないのは残念ですが、そんな時におすすめなのが「おうちピクニック」です。自宅の中や庭先、ベランダにレジャーシートを広げ、いつもと違ったピクニックを味わってみてはいかがでしょうか。

●おうちピクニックには、自宅にいるからこそそのメリットがあります。

- ①準備や片づけが簡単。重い荷物を持ち運ぶ手間が省けます。
- ②移動時間がない分、食事や会話を楽しむ時間が増えます。
- ③「〇〇忘れた！」がありません。必要なときに取りに行くことができます。

～簡単に作れて・食べやすく・食欲をそそられる

「おうちピクニックレシピ」をご紹介します！～



カップピラフ

材料	4人分
米	2合
シーフードミックス	150g
玉ねぎ	40g
ベーコン	30g
マッシュルーム缶	40g
ピーマン	2個
バター	30g
にんにく	1かけ
料理酒 (あれば白ワイン)	25cc
固形コンソメ	1個
塩	1g
こしょう	少々
にんじん	星型4枚
ブロッコリー	40g

〈作り方〉

- ①米は洗ってザルに上げ、水気を切っておく。
- ②玉ねぎ、にんにくはみじん切り、ベーコンは1cmの角切りにする。マッシュルームは汁気を切る。ピーマンは粗みじん切りにする。
- ③ピーマン、星形にんじん、ブロッコリー（小房に分ける）はそれぞれ茹でる。
- ④フライパンにバターを熱し、にんにく、玉ねぎを入れて炒める。ベーコン、マッシュルーム、シーフードミックスを加えて炒め、さらに料理酒、固形コンソメを加えて、汁気がやや残る程度まで煮詰める。
- ⑤炊飯器に①の米、④を入れ、2合の目盛りまで水を注いで炊く。炊き上がったら、ピーマンを加えてひとまぜし、塩・こしょうで味を整える。
- ⑥カップに⑤を等分にして盛りつけ、最後に③のにんじんとブロッコリーを飾る。

栄養成分（1人分）

エネルギー 408kcal

塩分 1.5g

ポイント👉

ピラフをカップに盛りつけたり、星形に抜いたにんじんを飾ったりすると、いつもの雰囲気と異なるため、ピクニック気分をさらに味わうことができます。



ミートボールスティック

材料	8本分
合いびき肉	200g
玉ねぎ	20g
溶き卵	1/2個分
パン粉（乾燥）	大さじ3
塩	0.5g
こしょう	少々
鶏がらスープの素	2g
サラダ油	適量
水	1/2カップ
砂糖	大1小1
しょうゆ	大さじ1
穀物酢	小さじ2
片栗粉	大さじ1
ミニトマト	8個
ブロッコリー	8房

〈作り方〉

- ①玉ねぎはみじん切りにする。ボウルにひき肉、A、鶏がらスープの素の半量を入れ、よく練ってミートボールのタネを作る。
- ②スプーンで①のタネをすくい、16個分丸める。フライパンに1cm高さの油を熱し、180℃設定で揚げ焼きにする。
- ③小さめのフライパンに、B、鶏がらスープの素の半量を入れて混ぜ、とろみが出たら、揚げ焼きにした②のミートボールを加えてからめる。
- ④竹串に③のミートボール、ブロッコリー、ミニトマトの順に刺す。同様に7本作る。

栄養成分（1本分）

エネルギー 83kcal

塩分 0.5g



ポイント

ミートボールは揚げ焼きにすると、型崩れしにくく、竹串に刺しやすくなります。

手がふさがりがちなピクニックでは食べやすい1品です。