

みなさまへ

長引く新型コロナウイルス感染症の拡大により地域活動が実施しにくい状況が続く中、北区内のふれあい給食会やこども食堂では、会食を配食に代えるなどの工夫をおこなって、活動を続けていらっしゃいます。

ほっとかへんネットKOBE・北では、そのような活動を支援し、会食再開の動きを応援するためにレシピ集を作成いたしました。

ほっとかへんネットKOBE・北に加盟する社会福祉法人の栄養士さんにご協力いただき、身近な材料で作れる「簡単レシピ」をご提案いただきました。

栄養満点な献立でみなさんの健康管理も、

『ほっとかへん!!』



みんなの『困った』

ほっとかへん!

「ほっとかへんネットKOBE・北」とは

神戸市北区社会福祉法人連絡協議会(通称:ほっとかへんネットKOBE・北)は、北区にあるさまざまな種別の社会福祉法人が「ほっとかへん」を合言葉に、連携して地域の生活や福祉課題の解決に取り組んでいこうと、平成29年4月に設立されました。現在、42の社会福祉法人が加盟して活動しています。

主な活動

総合的な相談活動
社会福祉活動の啓発
支援を必要としている人への支援
地域の公益的な活動

事務局

社会福祉法人 神戸市北区社会福祉協議会

〒651-1195 神戸市北区鈴蘭台北町1-9-1 北区役所6階

TEL : 078-593-1111

FAX : 078-593-9822

ほっとかへんネット

KOBE・北

～みんなを笑顔に～

ここにコレシピ

Vol. 1



鶏肉と大豆のケチャップ煮込み



材料 (5人分)

- 鶏もも肉 …………… 1枚 (300g)
[余分な脂を取り除き、3~4cmに切る]
- ジャガ芋 …………… 3個
- 人参 …………… 1本
- 玉ねぎ …………… 2個
[皮をむいて乱切りにする]
- スナックえんどう …… 4~5本
[すじをとり1/4ほどにカット]
- 煮大豆 …………… 40g
- にんにく …………… 小さめ1/2片
[すりおろす]
- 水 …………… 350~400cc
[炒めた具材がひたひたになるぐらいを目安に]
- ケチャップ …………… 200g
- ウスターソース …… 小さじ1
- 砂糖 …………… 大さじ1
- 塩 …………… ひとつまみ

作り方

- ① 鍋を弱火にかけ、適量の油ににんにくを入れ炒める。
- ② 鶏肉を表面の色が変わるまで炒める。
- ③ ジャガ芋、人参、玉ねぎを入れ、炒める。
全体的に油がまわって、野菜の表面に少し透明感がでくまで炒める。
- ④ 水を加える。沸いてきたら弱めの中火にして10~15分程煮込む。火加減を均一にするために1~2度軽く混ぜる。
- ⑤ 煮大豆を加える。
- ⑥ ジャガ芋、人参に火が通っていたら調味料を加える。
弱火にして更に10分程煮込む。ときどき軽く混ぜる。
- ⑦ 具材がやわらかくなり、均一にケチャップの色がついたら火からおろす。
- ⑧ スナックえんどうをちらして完成です。

調理のポイント

足す調味料によって、いろいろ変化できます。いつもの「筑前煮」に大豆を足すことによってたんぱく質、カルシウム、鉄分摂取率がアップします。

昔ながらの食堂風黄色いカレー



材料 (5人分)

- ごはん …………… 人数分
- 豚こま …………… 400g
- 玉ねぎ …………… 2個
- 人参 …………… 1本
- 水 …………… 400cc
- ★ サラダ油 …………… 大さじ2
- ★ おろしにんにく …… 大さじ1.5
- ★ 薄力粉 …………… 大さじ6
- ★ カレー粉 …………… 大さじ6
- ▲ 豆乳 …………… 800cc
- ▲ バター(または牛脂) …… 10g
- ▲ 鶏がらスープの素 …… 大さじ4
- ▲ 砂糖 …………… 大さじ1.5
- ▲ 塩 …………… 小さじ3

作り方

- ① 玉ねぎは薄切り、人参はいちよう切りする。
豚こま肉は大きければ包丁を入れて切っておく。
- ② 鍋に分量外の油を大1入れて豚こま、人参、玉ねぎの順に入れて炒める。豚肉の色が変わったら水を入れ、蓋をして10分ほど煮る。
- ③ 別の鍋に★の材料を入れ、ペースト状になるまで混ぜ合わせる。
- ④ ③を弱火で焦がさないように3分ほど炒め、そこに②で煮込んだものを合わせる。▲の材料も入れて、中火にかけ、底から混ぜながら5分ほど煮込む。
- ⑤ お皿にご飯を盛り付け④のカレーをかける。
お好みでウスターソースをかけて完成です。

調理のポイント

最初、火が通りやすいように、玉ねぎは薄く、人参も5mm程度に切っておきます。色どりに福神漬やグリーンピースなど用意しても良いかと思います。

カレー麻婆豆腐

材料 (5人分)

- 絹ごし豆腐 …………… 2丁
- 豚肉ミンチ …………… 200g
- にんにく・しょうが …… 各1かけ
- 豆板醤 …………… 小さじ1
- 甜麵醬 …………… 大さじ2
- 水 …………… 1.5カップ
- 中華スープ …………… 小さじ1
- カレー粉 …………… 小さじ3
- しょうゆ …………… 大さじ3
- 酒 …………… 大さじ3
- 長ねぎ …………… 1本
- 片栗粉 …………… 大さじ1
- ごま油 …………… 大さじ2
- 三つ葉 …………… 適量



作り方

- ① にんにく・しょうがはみじん切りにする。
長ねぎは粗みじん、三つ葉は3cmくらいに切っておく。
- ② 鍋にサラダ油を熱してひき肉を炒め、にんにく、しょうが、豆板醤を加えてさらに炒め、香りが出たら甜麵醬を加えて炒め合わせる。
- ③ ②に水、中華スープの素、カレー粉、しょうゆ、酒を加えて煮立て、豆腐を一口大のひし形に切って加え、長ねぎを加えて弱火で7~8分煮る。
- ④ 水溶き片栗粉でとろみをつけ、ごま油、三つ葉を加えて豆腐を崩さないように混ぜ合わせて完成です。

調理のポイント

豆腐をなるべく崩さないように混ぜ合わせましょう。