

# 私たちは、小諸市民の健康づくりをお手伝いします！

～小諸市健康づくり協力事業所「こもろ健幸応援団」～

## Ai's dressing Kitchen (アイズ ドレッシングキッチン)



## 協力内容：健康づくりに適した料理の開発

### 店主より一言

女性のお客さんも多く、野菜をたくさん使ったお弁当を提供していることもあり、健康づくりに協力をしたいと思いました。

ドレッシング・キッチンのお弁当は、野菜を多く取り入れること、食べ終わった後にちょうど良い満足感、そしてお土産にしたいくなる見た目にもこだわったお弁当を日々目指しています。

小諸市民の健康づくりを応援していただける事業主の皆さまを、随時募集しています。 圃 健康づくり課

## Ai's dressing Kitchen & 大西製粉 & 健康づくり課

### Presents 「そばの実」 レシピ 4か月連続企画

そばの実は、生活習慣病を気にするアナタにも、美容を気にするアナタにも、オススメ！

- ・食物繊維やルチンが多く含まれている → 脳卒中、高血圧、動脈硬化の予防
- ・そばの実を丸ごと食べると、脂肪の吸収を抑え体外に排出しやすくなる  
→ ダイエット効果も期待でき、さらにコレステロール値も低下

### そばの実のトマトファルシ (214kcal 塩分 1.1g)

(そばの実とタコミートのトマト詰め)

#### <材料 (4人前)>

- トマト 中4個
- 牛豚合い挽き肉 120g
- 炒り蕎麦の実 50g
- 玉ねぎのみじん切り 100g
- ケチャップ 大さじ3杯
- タバスコ 少々
- コンソメ or 和風だし 120cc
- オリーブオイル 大さじ1杯
- にんにくみじん切 1片 **A**
- しょうゆ 大さじ1/2 **B**
- 砂糖 大さじ1/2
- とろけるチーズ 適量
- 塩、コショウ 少々
- チリパウダー お好みで

#### <作り方>

- ① トマトの真ん中よりやや上を切り、中身をくり抜く。座りをよくするため底を少しカットする。そばの実はフライパンで乾煎りしておく。
- ② **A**を弱火にかけ香りが出たら肉、炒ったそばの実を加え中火で炒める(カリッとするまで)
- ③ 色が変わったら玉ねぎを加えてさらに炒める。透き通ったら**B**を加え、くり抜いたトマト果肉、ケチャップ、タバスコを加えてさらに炒める。
- ④ 塩、こしょう、コンソメスープ(または和風だし)を入れて煮詰める
- ⑤ クッキングシートの上にトマトを並べ、中に④を詰めてチーズを乗せ、200℃に余熱したオーブンで7～8分焼き、その後トマトの上半部分を入れてさらに7～8分焼く。仕上げにパセリなどで彩りよく盛り付けて完成！



トマトファルシ  
蕎麦の実とタコミート