

生涯骨太クッキング教室 レシピ

材料名		1人分(g)	4人分(g)	作 り 方										
米飯	米	55	220	エネルギー197Kcal	蛋白質 3.4g	脂質 0.5g	糖質 42.7g	カルシウム 3mg						
鮭とチーズのコロッケ	じゃが芋	35	140	1 皮を剥いて2cm角に切ったじゃが芋とさつま芋、牛乳を鍋に入れ、ふたをして火にかける。 2 沸騰してきたら、ふたをはずして焦げないように弱火で煮る。 3 串がスッと通る硬さになったら、火を止めて芋を潰し塩とコショウで味をつける。 (水分が多い場合は、ごく弱火で水分を飛ばしてから潰してください。) 4 鮭は塩、コショウを振り、アルミホイルで包み、フライパンで蒸し焼きにする。 火が通って、粗熱が取れたら骨や皮を取り除きながらほぐし身しておく。 5 ③と④を混ぜ合わせ、粗熱が取れたら個数分に分ける。(1人2個) 6 ⑤を広げた中にクリームチーズを乗せ、俵型に整える。 7 薄力粉、溶き卵、パン粉の順番で衣をつけ、油で揚げる。 (中身は火が通っているので、衣がきつね色になったら上げる) 8 コロッケが揚がったら、添え野菜とともに皿に盛り付ける。										
	さつま芋	35	140											
	牛乳	25	100											
	生鮭	15	60											
	食塩	少々	少々											
	コショウ	少々	少々											
	クリームチーズ	8	32											
	薄力粉	2.5	10											
	鶏卵	4	16											
	パン粉	4	16											
揚げ油	適量	適量												
レタス	10	40												
ミニトマト	2個	8個												
				エネルギー199Kcal	蛋白質 7.6g	脂質 7.3g	糖質 25.1g	カルシウム 63mg						
冬野菜のトマト煮	豚もも肉	25	100	1 豚肉は食べやすい大きさに切っておく。 2 白菜は2cm幅くらいのザク切りにして芯と葉に分けておく。 3 皮を剥いた大根とれんこんは3mm厚さのいちよう切りにし、 トマトはざく切りにする。 4 ブロccoliは子房に切り分け、色よく茹でておく。 5 冷たい鍋に油とおろしにんにくを入れ、弱火で加熱し香りが出てきたら豚肉を加えて炒める。 6 豚肉におおよそ火が通ったら、白菜の芯、大根、れんこんを加えて、さっと炒める。 7 野菜が少ししんなりしたら、ざく切りにしたトマトとコンソメ、酒を加えて 弱火～中火で蓋をして15分程度加熱する。 8 ⑦の具材を上下入れ替えるように混ぜ合わせて、調味料のAと白菜の葉を加えて 弱火～中火で蓋をしてさらに10分程度加熱する。 9 野菜が煮えていたら、茹でたブロッコリーを加えてサツと温める。										
	油	1	小さじ1											
	おろしにんにく	0.5	2											
	大根	30	160											
	白菜	30	160											
	れんこん	20	80											
	ブロッコリー	20	80											
	トマト	40	160											
	コンソメ	1	4											
	酒	大さじ1/2	大さじ2											
A	ケチャップ	大さじ1/2	大さじ2											
	醤油	小さじ1/4	大さじ1											
	塩	少々	少々											
	こしょう	少々	少々											
				エネルギー106Kcal	蛋白質 7.8g	脂質 2.6g	糖質 11.8g	カルシウム 38mg						
簡単ピクルス	れんこん	25	100	1 れんこんは、皮を剥いて2、3mm厚さのいちよう切りまたは半月切りにし、 サツと茹でておく。 3 きゅうりは皮を縦縞に剥き、一口大の乱切りにしておく。 4 パプリカも一口大の乱切りにしておく。 5 Aの調味料を鍋に入れ、よく混ぜ合わせてから、火にかけひと煮立ちさせる。 6 5の液の粗熱をとり、水分を切った野菜を漬け込み、味をなじませる。										
	きゅうり	15	60											
	パプリカ(赤・黄)	各10	各40											
	A	酢	大1・小1						80cc					
		水	大1・小1						80cc					
		砂糖	小2強						32					
		塩	少々						少々					
		白ワイン	小1弱						大1・小2					
		ローリエ	適宜						適宜					
									エネルギー 32Kcal	蛋白質 0.8g	脂質 0.0g	糖質 7.3g	カルシウム 10mg	
わかめスープ	干しわかめ	1	4	1 干しわかめは水に浸して戻し、さつと茹でてから一口大に切っておく。 2 玉ねぎ、人参はせん切りにする。 3 定量の水にコンソメ、玉ねぎ、人参を入れて煮る。 4 粒コーンとわかめを加え、醤油と塩、コショウで調味し仕上げる。										
	玉ねぎ	20	80											
	人参	10	40											
	粒コーン	10	40											
	水	150	3カップ											
	コンソメ	1	4											
	薄口醤油	2	小2強											
	塩・こしょう	少々	少々											
									エネルギー 23Kcal	蛋白質 0.8g	脂質 0.1g	糖質 5.2g	カルシウム 9mg	
	抹茶ミルク寒天	水	65						260	1 鍋に、水、黒砂糖、粉寒天を入れて、よく混ぜ合わせてから火にかけて沸騰させる。 (寒天は沸騰させないと固まらないので注意してください) 2 別のボウルにスキムミルクと抹茶を混ぜ合わせておく。 3 ②に少しずつ寒天液を注ぎながら、混ぜ合わせる。 4 ボウルの底に冷水をあて、混ぜながら粗熱を取る。 5 粗熱が取れたら、容器に注ぎ冷やし固める。 6 食べる前に、きな粉と黒蜜をかけてください。				
黒砂糖		4	16											
粉寒天		0.5	2											
スキムミルク		6	24											
抹茶		1	4											
きな粉		2	8											
黒蜜		2	8											
				エネルギー 53Kcal	蛋白質 3.1g	脂質 0.7g	糖質 9.2g	カルシウム 88mg						
1食分の栄養価				エネルギー 610Kcal	蛋白質 23.5g	脂質 11.2g	糖質 101.3g	カルシウム 211mg						

