

生涯骨太クッキング教室 (H29.12.12)

	材料名	1人分(g)	4人分(g)	作	り	方							
お揚げと葱の卵とじ丼	油揚げ	1/4枚	1枚	1 油揚げは短冊切り、青ネギは斜め切りにする。 2 小鍋に油揚げ、青ネギ、調味料Aを入れて火にかけ、沸騰してから3分程度煮る。 3 ご飯に皮を剥いてみじん切りにした生姜を加えて混ぜ合わせ、丼によそう。 ③の上に細かく切ったスライスチーズを散らしておく。 4 ②に溶き卵を流し入れて加熱し、固まったら、ご飯にかける。									
	青ネギ	10	40										
だし汁	50	200											
薄口しょうゆ	小さじ1/2強	小さじ2強											
	みりん	大さじ1/4	大さじ1										
	鶏卵	1/2個	2個										
	ごはん	130	260										
	生姜	1	4										
	スライスチーズ	1/2枚	2枚										
				エネルギー	309kcal	蛋白質	10.3 g	脂質	5.8g	炭水化物	50.3 g	カルシウム	81 mg
鶏ひき肉とレンコンの揚げつくね	鶏ひき肉	30	120	1 蓮根は皮を剥いて、1/3は荒いみじん切りにして残りはすりおろしておく。 2 人参、えのき、戻したいけは細かいみじん切りにしておく。 3 ひじきは水でもどして、きつく絞って水気を切っておく。 4 全ての材料と調味料Bを、ボウルに入れてしっかりと混ぜ合わせる。 5 低温の揚げ油に、④を円形に整えながら入れて、揚げる。(1人2個) 6 お皿に盛り、洗って食べやすい大きさに切ったレタスとトマトを添える。									
	蓮根	20	80										
	人参	5	20										
	えのき	10	40										
	干し椎茸	1	4										
	乾燥ひじき	0.5	2										
		片栗粉	小さじ1	大1・小1									
		おろし生姜	0.5	2									
		濃口醤油	小さじ1/2	小さじ2									
		酒	小さじ1/2	小さじ2									
		干し椎茸戻し汁	大さじ1/2	大さじ2									
	レタス	5	40										
	トマト	1/6個	2/3個										
				エネルギー	151kcal	蛋白質	6.5 g	脂質	9.6g	炭水化物	9.1 g	カルシウム	15 mg
切干大根サラダ	切干大根	5	20	1 切干大根は、水に浸けて戻した後、食べやすい長さに切って、茹でて冷やしておく。 2 きゅうりは薄い輪切りにしたら塩(分量外)をしてしんなりしたら、洗って絞っておく。 3 乾燥わかめは、熱湯で茹でて冷やしておく。(大きい場合は食べやすい大きさに切る。) 4 カニ風味かまぼこは、3cm程度の長さに切り、細くほぐしておく。 5 ボウルに調味料Cを合わせたら、水気をしっかりと絞った材料を加えて和える。 (水気が出やすいので、食べる直前に和えてください。) 6 器に盛り付けたら、ゴマを指先でひねり潰しながら振りかける。									
	きゅうり	25	100										
	わかめ(乾燥)	1	4										
	カニ風味かまぼこ	5	20										
		上白糖	小さじ1				大1・小1						
		薄口しょうゆ	小さじ1/2				小さじ2						
	酢	大さじ1/4	大さじ1										
	白ごま	1	4										
				エネルギー	46kcal	蛋白質	2.0 g	脂質	0.5g	炭水化物	8.7 g	カルシウム	59 mg
豆乳味噌汁	白菜	25	100	1 白菜は、2cm角に切って、芯と葉に分けておく。 2 人参は、3cm長さの短冊切りにしておく。 3 粒コーンは軽く水気を切っておく。 4 鍋にだし汁、白菜の芯、人参を加えて加熱する。 5 やわらかくなったら、白菜の葉と粒コーンを加えて、味噌を溶き入れる。 6 最後に豆乳を加えて、再び煮立ったら火を止め、器にそそぐ。									
	人参	20	80										
	粒コーン	10	40										
	だし汁	120	480										
	味噌	7	28										
	豆乳	30	120										
				エネルギー	47kcal	蛋白質	2.5 g	脂質	1.1g	炭水化物	6.9 g	カルシウム	29 mg
さつまいも芋のミルク	さつまいも	30	120	1 さつまいもは皮を剥き、水から茹でて柔らかくなったら、火から下し、湯をしっかりと切る。 2 ①をマッシャーかすりこ木で細かく潰したら、砂糖と牛乳を加えてよく混ぜ合わせる。 3 小鍋に、水と粉寒天を入れて、良くかき混ぜてから、火にかける。 4 ③が沸騰したら、②に加えてよく混ぜて型に流し入れて冷やし固める。									
	上白糖	7.5	大3・小1										
	牛乳	20	80										
		水	10				40						
		粉寒天	0.5				2						
				エネルギー	83kcal	蛋白質	1.1 g	脂質	0.9g	炭水化物	18.4 g	カルシウム	34 mg
1食分の栄養価				エネルギー	636kcal	蛋白質	22.4 g	脂質	17.9g	炭水化物	93.4 g	カルシウム	218 mg