

生涯骨太クッキング教室 H30.12.17

	材料名	1人分(g)	4人分(g)	作	り	方							
コーンごはん	米	65	260	1 洗った米と粒コーン(汁ごと)を炊飯器に入れ、水を加えて目盛を合わせて炊飯する。 2 炊き上がったら、乾燥パセリを振り入れて、軽く混ぜ合わせてから茶碗に盛る。									
	粒コーン(缶)	10	40										
	乾燥パセリ	少々	少々	エネルギー	241kcal	蛋白質	4.2g	脂質	0.7g	炭水化物	52.2g	カルシウム	3mg
鮭のムニエル	鮭	1切れ	4切れ	1 鮭は表面の水分を拭き取り、塩とコショウを振ってから、薄力粉を薄くまぶしておく。 (鮭と薄力粉をビニール袋に入れて、振ってまぶす) 2 熱したフライパンに、油とバターを敷き、皮目を下にして鮭を焼く。 3 皮目が焼けたら、ひっくり返して蓋をして3分程度蒸し焼きにする。 4 鮭に火が通ったら、再度皮目を下にしてパリッと焼き上げる。(余分な油はふき取りながら) 5 鮭をお皿に盛り付けたら、フライパンに調味料Aを入れて軽く煮立たせ、鮭に掛ける。									
	塩・こしょう	少々	少々										
	薄力粉	2	8	エネルギー	139kcal	蛋白質	12.9g	脂質	7.3g	炭水化物	4.0g	カルシウム	16mg
	サラダ油・バター	各1g	各4g										
	バター	1.5	6										
	A 濃口しょうゆ	小1/2	小さじ2										
	みりん	小1/2	小さじ2										
	すだち果汁	小さじ1	大1・小1										
彩りサラダ (指定メニュー)	ブロッコリー	25	100	1 ブロッコリーは小さめの小房に分けて茹でて、ペーパーで水気を取り、冷ましておく。 2 茹たこは薄めにスライスする。 3 パプリカとプロセスチーズは5mm角に切っておく。 4 トマトはヘタをとり、四等分に切る。 5 ボウルに調味料Bを混ぜ合わせてから、ブロッコリー、茹たこ、パプリカ、チーズ、 トマトを加えて混ぜ合わせる。 6 器に盛り、最後にアーモンドスライスを散らす。									
	茹たこ	15	60										
	黄パプリカ	10	40	エネルギー	107kcal	蛋白質	7.6g	脂質	6.6g	炭水化物	4.7g	カルシウム	97mg
	プロセスチーズ	8	32										
	ミニトマト	2個	8個										
	B プレーンヨーグルト	10	40										
	サラダ油	小さじ1/2	小さじ2										
	穀物酢	小さじ1	大1・小1										
	こしょう	少々	少々										
	アーモンドスライス	2	8										
白菜のミルク煮	白菜	60	240	1 白菜は2~3cm角に切り、芯と葉に分けておく。 2 玉ねぎは薄切り、人参は5mm厚さのいちょう切りにし、しめじは石づきを切り、 小房に分けておく。 3 鍋にバターを溶かし、白菜の葉以外を炒める。 4 野菜が少ししんなりしてきたら、水を加えて蓋をしてやわらかくなるまで加熱する。 5 野菜が柔らかくなったら、白菜の葉と良く混ぜ合わせたCを加えて、とろみがつくまで 加熱する。 6 とろみがついたら、皿に盛りつける。									
	玉ねぎ	20	80										
	人参	20	80	エネルギー	85kcal	蛋白質	3.7g	脂質	2.4g	炭水化物	13.6g	カルシウム	101mg
	ぶなしめじ	20	80										
	バター	2	8										
	水	50	200										
	C 薄力粉	4	16										
	顆粒コンソメ	1.5	6										
	低脂肪乳	50	200										
	上白糖	1	4										
	塩・こしょう	少々	少々										
はちみつレモン寒天	水	60	240	1 小鍋に水と粉寒天を入れて、よく混ぜ合わせてから加熱し沸騰させる。 2 沸騰したら火を止め、砂糖とはちみつを加えて溶けたら、レモン果汁を加えて混ぜ合わせる。 3 ②の粗熱をとったら、容器に入れて冷やし固める。									
	粉寒天	0.5	2										
	上白糖	5	20	エネルギー	39kcal	蛋白質	0.0g	脂質	0.0	炭水化物	10.6g	カルシウム	1mg
	はちみつ	6	24										
	レモン果汁	小さじ1	大1・小1										
1食分の栄養価				エネルギー	611kcal	蛋白質	28.4g	脂質	17.0g	炭水化物	85.1g	カルシウム	218mg