

ふれあい広場 1月レシピ

2023年1月14日(土)



1.お雑煮

材料	分量(1人分)	作り方
鶏モモ肉	30g	① 鶏肉は皮を取り除き一口大に切る。 かまぼこは5mm厚さに切る。 大根、人参は5mm厚さの短冊切り、 ごぼうはささがきにする。 しめじは石づきを取り、ほぐす。 セリは根を取り3cm長さに切る。 ② 鍋にだし汁と鶏肉、大根、人参、ごぼう、しめじを入れ煮る。アクが出たら取る。 ③ 野菜に火が通ったら調味料を加える。 ④ 別鍋に湯をわかし、餅を入れ柔らかくする。 ⑤ 器に餅を入れ③を注ぎ、かまぼことセリのせる。
かまぼこ(赤)	10g	
大根	40g	
人参	15g	
ごぼう	15g	
しめじ	15g	
セリ	3g	
だし汁	250ml	
酒	小さじ 3/2	
みりん	小さじ 2/3	
しょうゆ	小さじ 1	
塩	0.7g	
切り餅	1切れ	

エネルギー 209kcal タンパク質 8.6g 脂質 4g カルシウム35mg 塩分2g

2.お汁粉

材料	分量(1人分)	作り方
つぶあん(市販のもの)	100g	① 鍋につぶあんと水を入れてかき混ぜ火にかける。ふちが泡立ってきたら火を弱め、焦がさないようにかき混ぜながら塩を加え 1~2分煮る。 ② 器に温めた餅を入れ①を注ぐ。
水	75ml	
塩	小さじ 1/8	
切り餅	1切れ	

エネルギー 351kcal タンパク質 7.9g 脂質 0.9g カルシウム 21mg 塩分 0.8g

3. 千草焼

材料	分量(1人分)	作り方
鶏卵	1個	① 卵は割りほぐす。ひじきは水に入れもどす。 焼き豚、ほうれん草、人参は細かく切る。 ② ボールに①、調味料を入れ混ぜる。 ③ フライパンにサラダ油を温め②を入れ、軽くかき混ぜフタをして、弱火で焼く。 ④ 表面が固まってきたら、裏返して焼く。 ⑤ 皿に盛りつける。
焼き豚	20g	
ほうれん草	5g	
人参	5g	
ひじき(干)	1g	
水	大さじ1	
昆布だし(顆粒)	小さじ1/2	
しょうゆ	小さじ1/2	
みりん	小さじ1/2	
サラダ油	小さじ1/2	

エネルギー 149kcal タンパク質 10.7g 脂質 10g カルシウム 39mg 塩分 1.9g

4. トマきゅう

材料	分量(1人分)	作り方
ミニトマト	2個	① ミニトマトは洗いヘタを取る。 きゅうりは厚さ1cmの輪切り、ベビーチーズは半分に切る。 ② 楊枝にトマト、チーズ、きゅうりの順に刺す。
きゅうり	2切れ	
ベビーチーズ	1/2個	
楊枝	2本	

エネルギー 35kcal タンパク質 2.2g 脂質 2.1g カルシウム 57mg 塩分 0.2g

5. りんご飴

材料	分量(12個分)	作り方
姫りんご	12個	① りんごは洗い水気をよくふき取り、竹串を刺す。 ② 小鍋に砂糖、水を入れよく混ぜてから火にかける。ふつふつとしてきたら火を弱めの中火にして6~7分煮詰める。(かき混ぜない。かき混ぜると白くなってしまうので) ③ 火を止め、りんごに飴を絡めクッキングシートに並べる。
砂糖	200g	
水	60ml	
クッキングシート		



エネルギー 134kcal タンパク質 0.1g 脂質 0.1g カルシウム 1mg 塩分 0g

*栄養価は日本食品成分表八訂で計算