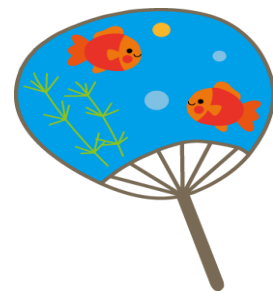


# ふれあい広場 8月レシピ



2023年8月5日(土)  
 県民福祉プラザ  
 栄養士 成田 茂子先生

## 1. タコライス

材料と切り方	分量 (1人分)	作り方
枝豆ご飯 [ ご飯 [ 枝豆 (冷凍)	150 g 15 g	☆ <u>枝豆ご飯</u> ① 普通に炊いたご飯に鞘から外した枝豆をさっくり混ぜる。 ☆ <u>タコミート</u> ② フライパンにニンニクとオリーブ油入れ弱火にかけ、香りが立ったら玉ねぎと椎茸を加え炒める。玉ねぎがしんなりしたら合挽肉を加えさらに炒める。肉の色が変わったらトマト、Aの調味料を加え水気がなくなるまで炒める。 ③ お皿に枝豆ご飯を盛り、レタス、タコミートの順にのせ、チーズを散らし、ミニトマトを飾る。
<タコミート> [ 合挽肉 [ 玉ねぎ (みじん切り) [ 生椎茸 (1cm角に切る) [ トマト (1cm角に切る) [ ニンニク (みじん切り)	70 g 40 g 10 g 50 g 1/4 片	
オリーブ油	小さじ 1/2	
[ トマトケチャップ [ ソース (中濃)	大さじ 1/2 小さじ 1	
A [ オイスターソース [ コンデンスミルク [ コンソメ顆粒	小さじ 1/2 小さじ 1/3 1 g	
<トッピング> レタス (5mmの細切り)	20 g	
かけるチーズ	5 g	
ミニトマト (4等分に切る)	2個 (20 g)	

(エネルギー517kcal たんぱく質 17.7g 脂質 18.0g カルシウム 78mg 塩分 1.6g)

※栄養価は日本食品成分表八訂による

## 2. 大根のサラダ

材料と切り方	分量 (1人分)	作り方
大根 (千切り)	30 g	① 切った大根ときゅうりに塩 (分量外) をふり、揉んでしんなりしたら洗って水気を絞る。 ② Aの調味料を合わせる。 ③ ボールに細く裂いたカニ風味かまぼこと①、大葉を入れ、②で和え、ごまを散らす。
きゅうり (千切り)	15 g	
大葉 (千切り)	1枚	
カニ風味かまぼこ	12 g	
酢	小さじ1	
ごま油	小さじ1/2弱	
A 昆布茶	小さじ1/4(1g)	
砂糖	小さじ1/2弱	
白ごま	少々	

(エネルギー39kcal たんぱく質 2.0g 脂質 1.5g カルシウム 28 mg 塩分 0.7g)

## 3. 卵と豆苗のスープ

材料	分量 (1人分)	作り方
卵	1/3 g	① 卵は割りほぐす。豆苗は、3cm長さに切る。豆腐は5mm角に切る。 ② 鍋に鶏がらスープを入れ火にかける。沸騰したら①の卵を流しいれ、豆腐を加え、塩・こしょうで味を調える。 ③ 盛り付け直前にわかめと豆苗を加え、器に盛る。
豆腐	20 g	
わかめ (乾)	0.5 g	
豆苗	10 g	
鶏ガラスープの素	1.5 g	
水	150 ml	
塩・こしょう	少々	

(エネルギー45kcal たんぱく質 3.6g 脂質 2.5g カルシウム 35 mg 塩分 1.0g)

## 4. オレンジヨーグルトゼリー・・・4個分

材料	分量 (4個分)	作り方
オレンジジュース	200 ml	① ゼラチンは、分量の水に入れふやかす。 ② ヨーグルトに砂糖を入れ滑らかに混ぜ、オレンジジュースを少しずつ加え混ぜ合わせる。 ③ ①のゼラチンを600Wの電子レンジに20～30秒かけ溶かす。 ④ 溶かしたゼラチンを②に加え全体をしっかりと混ぜる。器に流し冷蔵庫で冷やし固める。 ⑤ 固まったらホイップクリームを絞り、マンゴーを飾る。
ヨーグルト	100 g	
砂糖	30 g	
ゼラチン	5 g	
水	大きじ2	
ホイップクリーム	20 g	
マンゴー (冷凍)	40 g	
*オレンジジュースとヨーグルトは、冷蔵庫から出しておく		

(エネルギー98kcal たんぱく質 2.2g 脂質 2.6g カルシウム 39 mg 塩分 0.0g)

