

ふれあい広場 5月レシピ

2023年5月13日(土)
栄養士 長尾律子 先生



1. ご飯 170g 286kcal タンパク質 4.3g 脂質 0.5g カルシウム 5mg 塩分 0.0g

2. 包まないシューマイ

材 料	分量(1人分)	作り方
豚ひき肉	50g	① シューマイの皮は2~3ミリ幅に切る。 玉ねぎはみじん切りにする。 付け合わせのほうれん草、もやしは茹で、ほうれん草は3cm長さに切る。 ② ボールに豚ひき肉、ツナ(汁も入れる)、玉ねぎ、おろし生姜、酒、砂糖、中華だし、片栗粉を入れよく混ぜる。 ③ 3個に分け丸め、バットに広げた①のシューマイの皮に転がし、上にミックスベジタブルをのせる。 ④ 蒸し器で約10分蒸す。(クッキングシート使用) ⑤ 付け合わせのほうれん草、もやしを皿に敷き上に④のシューマイをのせる。 ⑥ しょうゆを添え、好みで練りからしを添える。
ツナ缶(オイル不使用)	10g	
玉ねぎ	25g	
おろし生姜	1g	
酒	3g	
砂糖	2g	
中華だし	0.5g	
片栗粉	4g	
シューマイの皮	4枚	
ミックスベジタブル	5g	
ほうれん草	20g	
もやし	30g	
しょうゆ	小さじ2	
練りからし	適量	

エネルギー207kcal タンパク質 13.8g 脂質 9.0g カルシウム 27mg 塩分 1.1g

3. きゅうりのマヨポン和え

材 料	分量(1 人分)	作り方
きゅうり 人参 切り干し大根 油揚げ ポン酢しょうゆ マヨネーズ 白すりごま	1/3 本 10g 5g 5g 大さじ 1/2 大さじ 1/2 小さじ 1/2	① きゅうり、人参はせん切り、切り干し大根は水に戻して食べやすい長さに切る。 油揚げは縦半分に切り、7～8 ミリ幅に切りフライパンで炒る。 ② ボールにポン酢しょうゆ、マヨネーズ、白すりごまを入れ混ぜ合わせ、①の材料を入れて和える。

エネルギー103kcal たんぱく質 3.2g 脂質 7.8g カルシウム 91mg 塩分 0.5g

4. 若竹味噌汁

材 料	分量(1 人分)	作り方
タケノコ(水煮) ワカメ(乾) だし汁(昆布、鰹節) 味噌	30g 1g 180ml 8g	① タケノコは食べやすい大きさに切る。 ワカメは水に戻す。 ② 昆布と鰹節でとっただし汁を温め、タケノコを加え、味噌をとき入れワカメも加える。

エネルギー25kcal たんぱく質 2.5g 脂質 0.4g カルシウム 26mg 塩分 1.2g



5. チョコレートムース

材 料	分量(4 人分)	作り方
粉ゼラチン 水 水 砂糖 牛乳 生クリーム チョコレートシロップ	5g 大さじ 2 大さじ 2 大さじ 1 小さじ 1 130ml 30g 大さじ 2	① 粉ゼラチンは分量の水でふやかす。 ② 鍋に分量の水を沸騰させ砂糖を入れて煮溶かす。 ③ 牛乳、生クリーム、チョコレートシロップを加えて弱火でかき混ぜながら 3 分ほど煮て火を止め、①を加えて溶かす。 ④ 器に流し入れ冷やし固める。 ⑤ 仕上げにチョコレートシロップを飾る。

エネルギー154kcal たんぱく質 2.8g 脂質 4.7g 塩分 0.0g