

ふれあい広場 10月レシピ



令和5年10月14日(土)

県民福祉プラザ 調理室

献立・指導 栄養士 成田 茂子 先生

1. さつまいもごはん

材料	分量 (1人分)	作り方
精白米	65g	① 米は洗ってざるにとる。 ② さつまいもは1角に切り、塩水(分量外)につけアクをとる。 ③ 炊飯器に①の米を入れ、酒、塩を加え水加減し、さつまいもをのせ炊く。 ④ 炊き上がったたらさっくり混ぜ、器に盛って黒ごまを散らす。
さつまいも	20g	
酒	小さじ1/2	
塩	0.3g	
黒ごま	少々	

(エネルギー253kcal たんぱく質 3.7g 脂質 0.8g カルシウム 17mg 塩分 0.3g)

2. 鶏のしそつくね甘辛だれ

材料	分量 (1人分)	作り方	
鶏ひき肉	70g	① 玉ねぎはみじん切り、生姜はすりおろす。えのき茸は石づきを取り、みじん切りにする。大葉もみじん切りにする。 ぬるま湯で戻したきくらげは、石づきを取り、みじん切りにする。 ② 小松菜は、洗って3cm長さに切る。ミニトマトはへたを取り洗う。 ③ ボールに鶏ひき肉、塩、酒、おろし生姜を入れ、粘りが出るまで混ぜ、たまねぎ、えのき茸、大葉、きくらげ、片栗粉を加えさらに混ぜる。 ④ 手にサラダ油少々(分量外)をつけ、②を小判型に丸める。(一人分:2個) ⑤ フライパンにサラダ油を熱し、④を中火で焼く。きつね色になったら裏返し、弱火にし蓋をして中まで火を通す。(約5~8分) ⑥ つくねを一度取り出し、小松菜、とうもろこし、酒を入れ蓋をして蒸す。小松菜がしんなりしてきたら取り出す。 ⑦ フライパンにAの調味料入れ火にかけ、かき混ぜながら温めつくねを戻し、たれがとろりとしてきたら出来上がり。 ⑧ 器につくね、付け合わせ、ミニトマトを盛り付ける。	
塩	0.3g		
玉ねぎ	20g		
えのき茸	20g		
きくらげ(乾)	0.7g		
おろししょうが	小さじ1/3 (2g)		
大葉	2枚		
酒	小さじ1/3		
片栗粉	小さじ1/2		
サラダ油	小さじ1弱		
A	しょう油		小さじ2/3
	みりん		小さじ2/3
	酒		小さじ2/3
	砂糖		小さじ2/3
	水		小さじ1
	片栗粉		小さじ1/6 (0.5g)
<付け合わせ>			
A	小松菜	30g	
	とうもろこし(冷凍)	15g	
	酒	小さじ1/2	
ミニトマト	2個		

(エネルギー229kcal たんぱく質 11.9g 脂質 11.8g カルシウム 70mg 塩分 0.9g)

3. もやしとわかめのスープ

材料	分量 (1人分)	作り方
もやし カットわかめ (乾) 青ネギ 洋風スープの素 水 こしょう	30 g 1 g 5 g 1/3 個 150m l 少々	① もやしは、洗ってザルに取る。 ② 鍋に水と洋風スープの素を入れ、沸いたらもやし、カットワカメを加え、こしょうを振る。 ③ お椀に盛り、青ネギを散らす。

(エネルギー12kcal たんぱく質 0.7g 脂質 0.1g カルシウム 16 mg 塩分 1.0g)

4. れんこんのみそマヨ和え

材料	分量 (1人分)	作り方
れんこん 人参 水菜 〔 蒸しホタテ 酒 A 〔 マヨネーズ ヨーグルト 味噌 砂糖 粒マスタード	30 g 5 g 5 g 20 g 小さじ 1/2 小さじ 1 小さじ 1 小さじ 1/3 小さじ 1/3 小さじ 1/3	① れんこんは皮を剥き、薄い半月切りにし (1~2 mm幅) 酢水にさらす。(酢:分量外) 水菜は、3 cm長さに切る。人参は皮を剥き、3cm 長さの千切りにする。 ② 鍋にホタテ、酒を入れ蒸す。(蓋をする) ③ 鍋に水を入れ沸いたら酢・砂糖 (分量外) 入れ、れんこんを5分程茹で、人参を加えさらに3分茹で、ザルに上げ冷ます。 ④ A の調味料を合わせ、れんこん、人参、水菜、蒸しホタテを和え、器に盛る。

(エネルギー96kcal たんぱく質 3.8g 脂質 4.5g カルシウム 36 mg 塩分 0.6g)

5. 黒糖ミルクかん (10個分)

材料	分量 (10個分)	作り方
〔 黒砂糖 牛乳 〔 粉寒天 水 きな粉	130 g 500m l 4 g 200m l 大きじ 2 (10 g)	① 鍋に黒砂糖と牛乳を入れ、沸騰しないように温め黒砂糖を溶かす。 ② もう一つの鍋に水と粉寒天を入れ混ぜ火にかける。沸いたら混ぜながら2分加熱し、寒天を煮溶かす。 ③ 流し缶に入れ粗熱が取れたら、冷蔵庫に入れ冷やす。 ④ 固まったら10等分に切り分け、器に盛りきな粉をかける。

(エネルギー86kcal たんぱく質 2.3g 脂質 2.2g カルシウム 90 mg 塩分 0.1g)

※栄養価は日本食品成分表八訂による