

ふれあい広場 11月レシピ

2023年11月11日(土)



1. 白身魚フライタルタルソース

材 料	分量(1人分)	作 り 方
ほっけ	70g	① ほっけはうろこと内臓を取り除き、食べよい大きさに切り分け、塩・こしょうを振り下味をつける。 ② ①に小麦粉→卵液→パン粉の順で衣をつける。 ③ 170℃の油で揚げる。 ④ 卵は固ゆでにして殻をむきみじん切り。玉ねぎはみじん切りにしてさらし玉葱にする。パセリはみじん切り。→マヨネーズ、こしょうを加え混ぜ合わせタルタルソースを作っておく。 ⑤ キャベツはよく洗ってせん切り。ミニトマトは洗ってヘタをとる。ブロッコリーは小房に分けて茹でる。 ⑥ 皿に⑤の野菜とフライを盛り合わせタルタルソースを添える。
塩・こしょう	0.2g/適量	
小麦粉	小さじ1	
卵	1/5個	
パン粉	大さじ2	
揚げ油	適量	
卵	1/3個	
玉葱	5g	
パセリ	適量	
マヨネーズ	10g	
こしょう	適量	
キャベツ	25g	
ミニトマト	20g	
ブロッコリー	15g	

エネルギー299kcal たんぱく質16.0g 脂質20.3g カルシウム54mg 塩分0.7g

2. 白菜のごま酢和え

材 料	分量(1人分)	作 り 方
白菜	50g	① 白菜は縦に包丁を入れ2cm長さに切る。パプリカはタネを取り長さを半分にしてせん切り。スイートコーンは水気を切る。 ② 鍋に湯を沸かし白菜とパプリカを茹でてしっかり水気を絞る。 ③ 食べる直前にカッコの調味料で和える。
パプリカ(赤)	5g	
スイートコーン缶	5g	
白すりごま	小さじ1	
酢	小さじ1/2	
砂糖	小さじ1/4	
醤油	小さじ1/4	
ごま油	小さじ1/4	

エネルギー44kcal たんぱく質1.2g 脂質2.6g カルシウム59mg 塩分0.2g



ひじきはカルシウムや食物繊維、ビタミンAなどが豊富な食材です。骨を強くし、便秘予防、血糖値や血中コレステロールの低下などの効能が期待できます。

3. ひじきご飯

材 料	分量(1人分)	作 り 方
精白米	65 g	① 精白米は洗って少し硬めに水盛りして炊く。 ② ひじきは洗って10分水に浸し振り洗いして長いものは切る。人参は3cm長さのせん切り。油揚げは短冊切り。 ③ 鍋に油を熱し鶏ひき肉、人参、油揚げ、ひじきを炒めカッコの調味料を加え汁気がなくなるまで煮る。 ④ ご飯と③のひじき煮を熱いうちに混ぜ合わせる。
ひじき	2.5 g	
鶏ひき肉	8 g	
人参	7 g	
油揚げ	3 g	
サラダ油	小さじ1/3	
酒	小さじ1/3	
砂糖	小さじ1/2	
醤油	小さじ2/3	
みりん	小さじ1/3	
水	15 ml	

エネルギー285kcal たんぱく質5.8g 脂質4.1g カルシウム41mg 塩分0.7g

4. みそ汁

材 料	分量(1人分)	作 り 方
南瓜	30 g	① 南瓜はワタとタネをとり1.5cm角切り。かいわれ菜は洗って半分に切る。油揚げは短冊切り。 ② 鍋に分量の水と昆布、煮干しを入れ火にかける。沸いてきたら昆布を取り出し、煮干しをくつつ5分程煮る。煮干しを取り出し南瓜と油揚げを加えて弱めの中火で煮る。 ③ 南瓜が軟らかくなったら味噌を溶き入れかいわれ菜を加え火を止める。
かいわれ菜	3 g	
油揚げ	3 g	
出汁 (昆布・煮干し)	170 ml 適量	
味噌	大さじ1/2弱	

エネルギー53kcal たんぱく質2.3g 脂質1.5g カルシウム29mg 塩分1.2g



5. 果物 りんご 80g

エネルギー42kcal たんぱく質0.1g 脂質0.0g カルシウム2mg 塩分0.0g

※栄養価は1人分(日本食品成分表八訂で計算)