

# ふれあい広場 3月レシピ

令和6年3月3日(日)  
 (於) 県民福祉プラザ  
 栄養士 大谷享子 先生  
 成田茂子 先生



## 1. 錦どんぶり

材 料	分量(1人分)	作 り 方
米	75 g	① 米は普通より硬めに炊く。 ② 厚手の鍋に鶏ひき肉とAの調味料、すりおろした生姜汁を加え火にかける。木べらで汁気がなくなるまで炒り、そぼろを作る。 ③ 卵を溶きほぐしBの調味料を入れよく混ぜ合わせる。これを火にかけ炒り卵を作る。(絶えずかき混ぜて焦がさない様にする。) ④ 人参は3cm長さのせん切りにする。鍋に人参、ひたひたの水、Cの調味料を加え軟らかく煮る。 ⑤ 丼にご飯を盛り、肉そぼろ、炒り卵、人参を彩りよく盛りつける。
鶏ひき肉	40 g	
生姜	2 g	
A 酒	小さじ1/2	
砂糖	小さじ1	
醤油	小さじ2/3	
卵	35 g	
B 塩	0.1 g	
砂糖	小さじ1/2	
人参	20 g	
C 酒	小さじ1/3	
砂糖	小さじ1/2	
醤油	小さじ1/3	

エネルギー406kcal たんぱく質14.2g 脂質6.4g カルシウム25mg 塩分1.1g

## 2. キャベツとエビのごま和え

材 料	分量(1人分)	作 り 方
キャベツ	35 g	① キャベツは2cm×3cmの大きさに切る。ブロッコリーは小房に分ける。むきエビは解凍しておく。 ② たっぷりと沸かした湯でキャベツとブロッコリーを茹でてザルに上げ冷ます。むきエビは塩少々を入れた湯で茹でる。 ③ ①と②をカッコの調味料であえる。
ブロッコリー	10 g	
むきエビ(冷凍)	15 g	
白すりごま	小さじ2	
醤油	小さじ1/2	
砂糖	小さじ1/3	
出し汁	小さじ1/2	

エネルギー66kcal たんぱく質4.5g 脂質3.2g カルシウム103mg 塩分0.5g

### 3. 炊き合わせ

材 料	分量(1人分)	作 り 方
一口がんどぎ	1 個	① がんどぎは熱湯をかけて油抜きする。人参は乱切り。筍は 5 mm厚さに切る。結び糸コンは茹でてあく抜きをする。干し椎茸は水戻しして大きいものは半分にする。(戻し汁は使う) いんげんはサッと茹で半分に切る。 ② 鍋に出し汁、人参、筍、結び糸コン、干し椎茸を入れ中火で煮る。 ③ 沸いてきたら調味料とがんどぎを加え野菜が軟らかくなるまで煮て火を止める。 ④ いんげんは別鍋でサッと煮る。(③の出し汁を取り分ける) ⑤ ③と④を彩りよく盛り合わせる。
人参	15 g	
筍	15 g	
結び糸コン	20 g	
干し椎茸	1 g	
いんげん (冷凍)	10 g	
出し汁	50 ml	
酒	小さじ1/2	
砂糖	小さじ1/3	
醤油	小さじ1/2	
みりん	小さじ1/3	

エネルギー75kcal たんぱく質4.1g 脂質3.4g カルシウム79mg 塩分0.6g

### 4. すまし汁

材 料	分量(1人分)	作 り 方
絹豆腐	25 g	① 豆腐はさいの目切り。しめじは石づきを取り小房に分ける。三つ葉は 3 cm長さに切る。 ② 出し汁を沸かしてしめじと豆腐を入れ調味したら、水溶きした片栗粉を入れとろみをつける。最後に板麩と三つ葉を入れ火を止める。
しめじ	10 g	
板麩 (カット)	1 g	
三つ葉	3 g	
出し汁	170 ml	
塩	0.5 g	
醤油	小さじ1/3	
みりん	小さじ1/3	
片栗粉	小さじ1/2	

エネルギー35kcal たんぱく質2.2g 脂質0.9g カルシウム25mg 塩分1.0g

### 5. くだもの いよかん 1/2個

エネルギー30kcal たんぱく質0.3g 脂質0.1g カルシウム10mg 塩分0.0g

栄養価は1人分で日本食品成分表8訂による

## 「菱餅」を作ってみましょう



材 料	分量(6個分)	作 り 方
上新粉	200g	① ボウルに上新粉、白玉粉、砂糖を入れよく混ぜ、水を少しずつ入れてその都度よく混ぜ合わせる。→3等分する。 ② 抹茶に湯を加えよく練り3等分した生地の一つに加え混ぜ合わせる。他の一つには食紅を加え混ぜ合わせる。 ③ 型にクッキングシートを敷き、緑色の生地を流し入れ中火で7分蒸す。(水滴が落ちないように布巾などで蓋を覆う) ④ 次に白の生地を流し同じように7分蒸し、最後にピンクの生地を流し入れ7分蒸す。 ⑤ 型から外し冷ます。冷めたら菱形に切り分ける。 (包丁を濡らして切ると切りやすい)
白玉粉	40g	
砂糖	140g	
水	300ml	
抹茶	小さじ1/4	
湯	小さじ1/2	
食紅	少々	



### 栄養価(1人分)

エネルギー227kcal たんぱく質2.2g 脂質0.3g カルシウム2mg 塩分0.0g

※ 流し型は13.5×15cm使用