

“血液いきいき料理教室”

本日の献立

- ・ 主食 五分搗き ご飯
- ・ 主菜 焼き鰯のなめ茸おろし
- ・ 副菜 お豆の味噌すーぷ
- ・ 副菜(汁) ほうれん草の変わり浸し
- ・ 副菜(デザート) 蓮根のわらび餅風

主食・副菜・主菜を
そろえましょう！

1人分のエネルギー 634kcal 塩分 2.3g

☆焼き鰯のなめ茸おろし

<材料> 6人分 1人分のエネルギー 229kcal 塩分 0.7g

鰯	6切	大根おろし	300g
塩	小さじ1/4	なめ茸味付け瓶詰	50g
酒	大さじ1	青しそ(半量千切)	12枚
椎茸	6枚	ゆず(皮)	適量

<作り方>

- ① 魚に酒・塩を振り少し置く。オーブン 200℃(or グリル)でこんがり焼く。椎茸も。
- ② 大根おろし・青しそ(せん切り)を混ぜ合わせる。
- ③ 器に残りの青しそを敷いて、鰯を置き②、なめ茸をかけてゆずを天盛りする。
- ④ お好みで一味唐辛子(分量外)をふりかける。

☆お豆の味噌すーぷ

<材料> 6人分 1人分のエネルギー 60kcal 塩分 1.1g

じゃが芋(1.5cm角)	1個	ブロッコリー(小房に分けて茹でる)	1/3株
人参(1cm角)	50g	帆立缶(ほぐす)	1/3缶
玉ねぎ(1.5cm角)	1/3個	コンソメ	2個
ミックスビーンズ	45g	みそ	小さじ2
きくらげ(2~3個に切る)	3~4枚	水	4カップ半

<作り方>

- ① 鍋に分量の水・じゃがいも・人参・玉ねぎを入れて煮る。人参が柔らかくなったら、コンソメ・豆・きくらげ・帆立缶・ブロッコリーを入れて少し煮る。
- ② 味噌を溶き入れて、火を止める。

☆ほうれん草の変わり浸し

<材料> 6人分 1人分のエネルギー 43kcal 塩分 0.5g

ほうれん草	1束半	焼き海苔(手でちぎる)	1枚
えのき茸	3/4パック	A { しょうゆ	大さじ1
鶏ささみ肉	大1枚	{ みりん	大さじ1/2

<作り方>

- ① えのき茸は石づきを落とし半分に切り、茹でる。ほうれん草も色よく茹でて、水に取って、水けを絞り、4cm長さに切る。鶏ささみは酒(分量外)を少量ふり、レンジにかけて火を通す。粗熱が取れるまでおき、手で細かく裂く。
- ② ①をAで和える。のり(混ぜ込んでもok)を散らす。

☆蓮根のわらび餅風

<材料> 6人分 エネルギー 102kcal 塩分 微量

A { れんこん(すりおろす)	150g	砂糖	40g
{ 水	50ml	B { 粉ゼラチン	大さじ2
豆乳	150ml	{ 水	50ml
黒蜜	大さじ3	温州みかん(薄皮を取る)	1個
黄な粉	大さじ3	キウイフルーツ(イチョウ切り)	1個
		いちご(半分に切る)	6粒

<作り方>

- ① Aをざっと混ぜ、濾し器(ざる)で濾し、鍋に入れる。砂糖を加え中火にかける。(水分が少ないときは豆乳を半量位加える。)
- ② とろみが付いてきたら、3分程混ぜながら火を通す。火を止めて、Bのゼラチンを加え溶かす。残りの豆乳を加えてボールに移し入れ、粗熱が取れたら、冷蔵庫で冷やし固める。
- ③ スプーンですくい取り器に盛り、黒蜜・黄な粉をかけて、フルーツを添える。

☆五分搗きご飯

<材料> 6人分 エネルギー 200kcal 塩分 -

5分搗き米	2と1/4合	水	適量
-------	--------	---	----

<作り方>

- ① 研いだ米を炊飯釜にいれて、分量の水を加えて、30分浸水する。
- ② 炊飯する。