

定番の卵料理をつくろう!

平成28年6月30日（木）



主食	ごはん
主菜	親子煮
副菜（汁物）	もずくと長芋のさっぱりお吸い物
副菜	かぼちゃのマヨネーズサラダ
副菜	パプリカとセロリのピクルス
副菜（デザート）	豆乳ブラマンジェ・マンゴー添え

エネルギー 698kcal 塩分 2.9g

平成28年6月30日(木)

～定番の卵料理をつくろう！～

本日の献立 エネルギー 698 kcal 塩分2.9g

- ・主 食 五分搗きごはん
- ・主 菜 親子煮
- ・副菜(汁物) もずくと長芋のさっぱりお吸い物
- ・副 菜 かぼちゃのマヨネーズサラダ
- ・副 菜 パプリカとセロリのピクルス
- ・副菜(デザート) 豆乳ブラマンジェ・マンゴー添え

主食・主菜・副菜を
そろえましょう

主菜 親子煮

<材料>4人分		エネルギー265kcal 塩分1.8g	
卵	6個	かつおだし	400ml
鶏もも肉(皮なし)	200g	しょうゆ	大2と2/3
玉ねぎ	160g	みりん	大4
椎茸	2枚	砂糖	大1と1/3
三つ葉	4本	焼き海苔	1/2枚

<作り方>

- ① 鶏肉は皮をはぎ、一口大のそぎ切りにする。玉ねぎは繊維に直角に幅5mmで細切りにする。椎茸は石づきを除き、細切りにする。三つ葉は3cmのぶつ切りにする。
- ② 鍋にだしと調味料を入れ、玉ねぎと椎茸を入れ中火にかける。
煮立ったら鶏肉を入れ、肉の色が白く変わったら裏返し、両面から火を通す。
- ③ 卵を溶き、外側から中心に向かって回し入れ、ふたをする。
- ④ 1、2分おいて卵が半熟になったら、三つ葉と揉みほぐした海苔を散らす。

副菜(汁物) もずくと長芋さっぱりお吸い物

<材料>4人分		エネルギー18kcal 塩分0.9g	
もずく	40g	かつおだし	600ml
長芋	40g	しょうゆ	小1と1/3
しめじ	80g	塩	小1/3
		しょうが	10g

<作り方>

- ① 長芋は皮をむいて千切りにする。もずくはさっと洗い、包丁で軽くたたく。
- ② 鍋にだし、しょうゆ、塩、長芋、もずく、石づきを除いたしめじを入れ少し煮る。
- ③ おわんに盛ったら、おろししょうがを入れる。

主食 五分搗きごはん

＜材料＞4人分		エネルギー200kcal	塩分	—
五分搗き米	1合半	水	適量	

＜作り方＞

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



副菜 かぼちゃのマヨネーズサラダ

＜材料＞4人分		エネルギー122kcal	塩分0, 2g
かぼちゃ（皮付き）	200g	マヨネーズ	大3
きゅうり	50g	酢	小1弱
トマト	1個	こしょう	少々
ロメインレタス	2枚		

＜作り方＞

- ① かぼちゃは種を除き、2cm×2cm角位に切る。お湯でくしが通る位にゆでたら、お湯をすて、形が少し残る位にマッシャーでつぶす。
- ② きゅうりは小口切りにし、塩(分量外)を少々ふり、少し置く。しんなりしたら水で洗い、よくしぼる。
- ③ 調味料を合わせ、そこにかぼちゃ、きゅうりを入れ混ぜる。
- ④ レタスは一口大にちぎって皿に敷き、そこへ③のかぼちゃを盛り、くし切りにしたトマトを添える。

副菜 パプリカとセロリのピクルス

＜材料＞4人分		エネルギー26kcal	塩分	微量
赤パプリカ	1/3個	水	150ml	
セロリ	1/2本	酢	100ml	
		砂糖	大1と1/3	

＜作り方＞

- ① パプリカは千切りにする。セロリは斜め薄切りにする。
- ② 鍋に水、酢、砂糖を合わせた調味液をひと煮立ちさせ、①の野菜を入れ、もう一度火にかけ沸騰したら火を止め、そのまま良く冷ます。

副菜(デザート) 豆乳フラマンジェ・マンゴー添え

＜材料＞4人分		エネルギー67kcal	塩分	—
豆乳	200ml	片栗粉	大1	
粉寒天	2g	砂糖	大3	
水	200ml	マンゴー	60g	

＜作り方＞

- ① 全ての材料を鍋に入れ、泡だて器でよく混ぜる。
- ② へらで混ぜながら、火にかける。沸騰させてから弱火で2分ほど煮とく。
- ③ 器に4等分に流し入れ、粗熱をとり、冷蔵庫で冷やし固める。マンゴーをそえる。