

コツコツ 健骨料理教室

平成28年7月21日（木）



主食	ごはん
主菜	魚と豆のハンバーグ
副菜（汁物）	和風カレーチャウダー
副菜	夏野菜の梅肉和え
副菜（デザート）	ミルクくずもち

エネルギー 625kcal 塩分 2.3g カルシウム 388mg

“コツコツ 健骨料理教室”

本日の献立

- ・ 主食 五分搗きご飯
- ・ 主菜 魚と豆のハンバーグ
- ・ 副菜(汁) 和風カレーチャウダー
- ・ 副菜 夏野菜の梅肉和え
- ・ 副菜(デザート) ミルクくずもち

主食・副菜・主菜を
そろえましょう！

1人分のエネルギー625kcal 塩分 2.3g カルシウム 388mg

☆魚と豆のハンバーグ

<材料> 4人分 1人分のエネルギー269kcal 塩分0.9g カルシウム 223mg

いり大豆	100 g)	塩	小さじ 1/3
大豆水煮	230 g	オリーブ油	小さじ 2
鮭水煮缶(汁気をきる)	180 g	ズッキーニ(黄・緑)	各 1/2 本
プレーンヨーグルト(水切り)	200 g	トマト(縦輪切り)	1 個
パセリ(みじん切り)	大さじ 6	ブロッコリースプラウト	1/3 パック
小麦粉	大さじ 5	ポン酢しょうゆ(お好みで)	少量

<作り方>

- ① ヨーグルトは約 70g に水切りをする。(大豆はヨーグルトに 1 晩漬けて戻す)
- ② ①と鮭缶・パセリ・小麦粉・塩をフードプロセッサーにかける。
- ③ ②を 4 等分に成型しオリーブ油を敷いたフライパンでこんがり焼く。付け合せの野菜もハンバーグの横で焼く。
- ④ ③のハンバーグと野菜を皿に盛り、スプラウトをハンバーグの上のせる。

☆五分つきご飯

<材料> 4人分 1人分のエネルギー 200kcal 塩分 - カルシウム 4mg

五分搗き米	1.5 合	水	適量
-------	-------	---	----

<作り方>

- ① 炊飯器で普通に炊く。

☆和風カレーチャウダー

<材料> 4人分 1人分のエネルギー 45kcal 塩分 0.9g カルシウム 39mg

小松菜(3cm長さに切る)	50g	きくらげ(水で戻す)	3g
じゃが芋(2cm角に切る)	小1個	カレー粉	小さじ1
人参(1cm角に切る)	50g	味噌	25g
玉ねぎ(1cm角に切る)	小1/4個	だし汁+乳清	3カップ
しめじ(小房に分ける)	1/3パック		

<作り方>

- ① だし汁(+乳清)で、じゃが芋・玉ねぎ・人参を煮る。人参が柔らかくなってきたら、しめじ・小松菜・きくらげ(大きければ小さく切る)を加えて、火を通す。
- ② カレー粉を入れてよく混ぜたみそを①に溶き入れて調味し、火を止める。

☆夏野菜の梅肉和え

<材料> 4人分 1分のエネルギー 27kcal 塩分 0.4g カルシウム 15mg

きゅうり(乱切り)	1本	ホールコーン	大きじ2
オクラ(千切り)	1ネット	梅干	1個
みょうが(千切り)	1個	だし汁(or水)	小さじ1
鶏ささ身(縦半分、手で裂く)	1本	焼きのり(刻む)	1/2枚
		煎りごま	小さじ1

<作り方>

- ① 鶏ささ身は酒小さじ1(分量外)をふり、レンジで蒸し鶏にする。冷めたら、半分の長さに切り、細かく手で裂く。
- ② 梅干は種を取り除き、包丁で細かくたたき練り梅状態にする。
- ③ ②にだし汁を加えてよく混ぜ合わせる。
- ④ ①の鶏ささ身・野菜を③の梅たれで和えて、刻んだ焼きのりとごまをふる。

☆ミルクくずもち

<材料> 4人分 1人分のエネルギー84kcal 塩分 0.1g カルシウム 107mg

スキムミルク	大きじ4	黒蜜	大きじ2
水	300ml	黄な粉	小さじ4
練乳	大きじ1	スイカ(お好きな形に切る)	1/12個
くず粉(or片栗粉)	30g	キウイフルーツ(//)	1/2個

<作り方>

- ① スキムミルクとくず粉(予めすり潰す)をよく混ぜた中に、水を少しずつ入れて、溶かしておく。
- ② ①を弱火にかけて、鍋底をかくようにして煮る。鍋底が見えるようになってきたら練乳を加えて、火を止める。
- ③ 流し缶に②を流し入れ、粗熱がとれたら冷蔵庫で冷やし固める。
- ④ 固まったらお好きな形に切って器に盛り、黒蜜・黄な粉をかける。フルーツを添える。