

家庭のストック食品を使った料理



主食	寒天ご飯
主菜	鰯缶のマルゲリータ風
副菜（汁物）	貝材ごろごろ呉汁風
副菜	切干大根のヨーグルト和え
副菜（デザート）	高野豆腐のラスク

エネルギー 676kcal 塩分 2.0g

“ 家庭のストック食品を使った料理 ”

本日の献立

- 主食 寒天ご飯
- 主菜 鰯缶のマルゲリータ風
- 副菜(汁) 具材ごろごろ呉汁風
- 副菜 切干大根のヨーグルト和え
- 副菜(デザート) 高野豆腐のラスク

主食・副菜・主菜を
そろえましょう!

本日の献立 1人分のエネルギー 676kcal 塩分 2.0g

☆五分つきご飯

<材料>4人分 1人分のエネルギー200kcal 塩分 -

五分つき米	1.5合	寒天	1~2g
-------	------	----	------

<作り方>

- ① 研いだ米に、角寒天を細かくちぎり入れ、普通に炊く。

☆鰯缶のマルゲリータ風

<材料>4人分 1人分のエネルギー 247kcal 塩分 0.6g

鰯缶	2缶	生バジル	4~8枚
ホールトマト	1/3缶	新たまねぎ(薄切り)	小 1/3個
にんにく(微塵切り)	小さじ1/2	モッツアレラチーズ	1/2P(50g)
A オリーブ油	小さじ2	B ピーマン(縦細切り)	2個
粗引きこしょう	適宜	B エリンギ(手で裂く)	2本
塩	ひとつまみ	B コーン缶(水気をきる)	60g

<作り方>

- ① 小鍋にオリーブ油、にんにくを入れて弱火で炒める。香りが立ったらホールトマトを手でつぶしながら加える。中火で煮ながら(5~10分)汁気をとばし、塩・こしょうで調味する。
玉ねぎは薄くスライスして水にさらし、しっかり水気を絞る。
- ② 天板にオーブンシートを敷いて、鰯の汁気をしっかり切り、並べる。①のトマトソースを塗り、玉ねぎをのせ、チーズを小さくちぎり全体に散らす。横にBも入れる。220℃のオーブンでチーズが溶けるまで(約10分)焼く。
- ③ 器に盛り、バジルの葉をのせる。Bを添える。

☆切干大根のヨーグルト和え

<材料> 4人分 1分のエネルギー 69kcal 塩分 0.5g

切干大根	40g	A	酢	大さじ2
プレーンヨーグルト	60g		しょうゆ	小さじ2
おかひじき	50g		砂糖	小さじ2
みょうが	1個		ごま油	小さじ2
			おろししょうが	小さじ1

<作り方>

- ① 切干大根は水でさっと洗い、をしっかりときり、ヨーグルトに入れて、切干大根を戻す。おかひじきはさっと茹でて、3cm長さに切る。
- ② 切干大根・おかひじき・みょうがをAで和える。

☆具材ごろごろ呉汁風

<材料> 4人分 1人分のエネルギー 55kcal 塩分 0.7g

大豆水煮(つぶす)	30g	しめじ(小房に分ける)	1/3パック
新ごぼう(斜め薄切り)	40g	長ネギ(斜め切り)	1/3本
大根(いちょう切り)	40g	豚小間肉	20g
人参(いちょう切り)	20g	だし	3カップ
新じゃが(厚めのいちょう切り)	小1個	味噌	23g

<作り方>

- ① だし汁に、じゃが芋・ごぼう・大根・人参・しめじを入れて煮る。煮立ったら、豚肉を加え、野菜が柔らかくなるまで煮る。
- ② 長ネギを加え、味噌を溶き入れる。

☆高野豆腐のラスク

<材料> 4人分 1人分エネルギー 105kcal 塩分 0.2g

高野豆腐	1枚半	抹茶	小さじ1
黄な粉	小さじ1強	砂糖	大さじ1
黒糖	小さじ1	スキムミルク	大さじ2
紅茶	ティーパック1個	水	80ml
季節のフルーツ	適量	バター	10g

<作り方>

- ① 高野豆腐は水に浸し戻し、手で挟んで水気をしっかりときる。縦半分になり、できるだけ薄くスライスする。4等分に分ける。
- ② 等分に分けた1つは、黄な粉+スキムミルク水20ml+砂糖に、1つは紅茶+スキムミルク水20ml+砂糖に、抹茶+スキムミルク水20mlに、バター+黒糖+スキムミルク(湯せんかけてバターを溶かす)に各々漬け込む。
- ③ オーブン150℃で約15分カッリとするまで焼く。※こげに注意
- ④ 焼けたら火を止めて、庫内ままで、充分乾燥させる。
- ⑤ 器に盛り、フルーツを添える。