

平成30年度ヘルシークッキング

冬を味わう料理に挑戦



主食	ごはん
主菜	牛すきロール
副菜（汁物）	呉汁
副菜	ブロッコリーのぽん酢しょうゆ和え
副菜（デザート）	さつま芋もち

エネルギー 636kcal 塩分 2.8g

“ 冬を味わう料理に挑戦 ”

本日の献立

- ・ 主食 五分搗きごはん
- ・ 主菜 牛すきロール
- ・ 副菜(汁) 呉汁
- ・ 副菜 ブロッコリーのぽん酢しょうゆ和え
- ・ 副菜 さつま芋もち

主食・主菜・副菜を
そろえましょう!

1人分のエネルギー 636kcal 塩分 2.8g

☆牛すきロール

<材料> 4人分 1人分のエネルギー 236kcal 塩分 1.3g

牛薄切り肉	280g	サラダ油	大さじ1弱	
焼豆腐(等分に切る)	200g	A	酒	大さじ2
長ネギ(斜め薄切り)	20cm		みりん	大さじ2
春菊	120g (75+45)		砂糖	大さじ1
片栗粉	少量		しょうゆ	大さじ2

<作り方>

- ① 肉に焼豆腐・ねぎ・春菊を手前にのせて巻く。計8個 or 12個作り片栗粉まぶす。
- ② フライパンに油を熱し、中火で焼き色が付くまで焼き、上下を返す。Aを入れて煮立たせ蓋をして弱火で3分位蒸し焼きにする。蓋を外し煮絡めて、残り春菊45gを加えて軽く火を通し、火を止める。
- ③ 器に牛ロールを盛り、春菊を添える。

☆ブロッコリーのぽん酢しょうゆ和え

<材料> 4人分 1人分のエネルギー 30kcal 塩分 0.3g

ブロッコリー(小房に分ける)	100g	A	ぽん酢しょうゆ	大さじ1
カリフラワー(小房に分ける)	100g		マヨネーズ	少量
ツナ缶(水煮)	1/4缶		かつお節	ひとつまみ
			刻みのり	ひとつまみ

<作り方>

- ① ブロッコリー・カリフラワーを茹でる。器に盛る。
- ② Aにツナ缶を加えて混ぜ合わせ、①にかけて、かつお節・刻みのりを載せる。

☆呉汁

<材料> 4人分 1人分のエネルギー 54kcal 塩分 1.1g

大豆(蒸し or 水煮)	35 g	かぼちゃ(いちょう切り)	50 g
人参(いちょう切り)	30 g	小ねぎ(小口切り)	2 本
大根(いちょう切り)	100 g	だし汁	3 カップ
舞茸(小房に分ける)	1/2 パック	味噌	31 g

<作り方>

- ① 大豆はすり鉢で粗くつぶす。
- ② だし汁に大根・人参・舞茸を入れて煮る。途中かぼちゃを加え、柔らかくなるまで煮る。
- ③ ①の大豆を入れて、一煮立ちしたら、味噌を溶き入れ火を止める。
- ④ 器に盛り、小ねぎを散らす。

☆さつま芋もち

<材料> 4人分 1人分のエネルギー151kcal 塩分 0.1g

さつま芋	200 g	プレーンヨーグルト(軽く水気をきる)	200 g
A スキムミルク	大さじ 2	温州みかん(薄皮を取り細かく)	1/2 個
片栗粉	小さじ 1	キウイフルーツ(細かく切る)	1/2 個
バター	小さじ 2	はちみつ 大さじ 1 (ヨーグルト、芋用に分ける)	
		黒ごま	小さじ 1

<作り方>

- ① さつま芋は柔らかくなるまで茹でる(or 蒸す)。皮を取り、つぶす。
 - ② ①に A を加えて混ぜる。4 個 or 8 個平たい円形に成型する。
 - ③ フライパンにバターを溶かし、焼色が付くまで焼く。
 - ④ 器に芋を盛る。半量のはちみつを混ぜ合わせたヨーグルト(水切り)、みかん、キウイフルーツを添える。残り半量のはちみつを芋にかけて黒ごまを散らす。
- ※水切りヨーグルトの乳清はごはんの使用

☆ごはん

<材料> 4人分 1人分のエネルギー 165kcal 塩分 微量

五分搗き米	1 と 1/4 合	水(乳清含む)	適量
-------	-----------	---------	----

<作り方>

- ① 研いだ米を適量の水に浸水させ、普通に炊く。