

# 骨太クッキング伝達講習

## 主食

### ごはん

ひとり140g

エネルギー	塩分
235kcal	0g

## 主菜

### サバの香味焼き

(材料 4人分)

(作り方)

エネルギー	塩分
188kcal	0.8g

生サバ切り身	60g×4枚
塩・こしょう	各少々
玉ねぎ	1/2個
セロリ	80g
オリーブオイル	大さじ1/2
スライスチーズ	2枚
A	
パン粉	10g
パセリみじん切り	大さじ1
クレソン	12本

1. 生サバに塩・コショウをふり下味をつける。
2. 玉ねぎは繊維に直角に薄切り、セロリは斜め薄切りに合わせてオリーブオイルを加え混ぜ合わせる。
3. 耐熱容器に2.を敷いて1.を並べ、サバの上にスライスチーズをのせて混ぜ合わせたAを全体にのせる。
4. 200℃のオーブンで20～25分焼く。さらに盛りつけ、クレソンを添える。

## 副菜

### 切り干し大根のミルク煮

(材料 4人分)

(作り方)

エネルギー	塩分
109kcal	1.1g

切り干し大根	40g
にんじん	20g
しいたけ	2個
ちくわ	2本
さやいんげん	20g
サラダ油	小さじ1
牛乳	1カップ
だし汁	1カップ
しょうゆ	小さじ1半

1. 切り干し大根はたっぷりの水でもどし、水気をきっておく。
2. にんじん、しいたけはせん切り、さやいんげん、ちくわは斜め薄切りにする。
3. フライパンに油を熱し、1.2.を入れて炒める。
4. 牛乳、だしの素、しょうゆを加え水分がなくなるまで煮詰め、器に盛る。

**副 菜**

**ほうれん草のゆず香あえ**

エネルギー	塩分
20kcal	0.4g

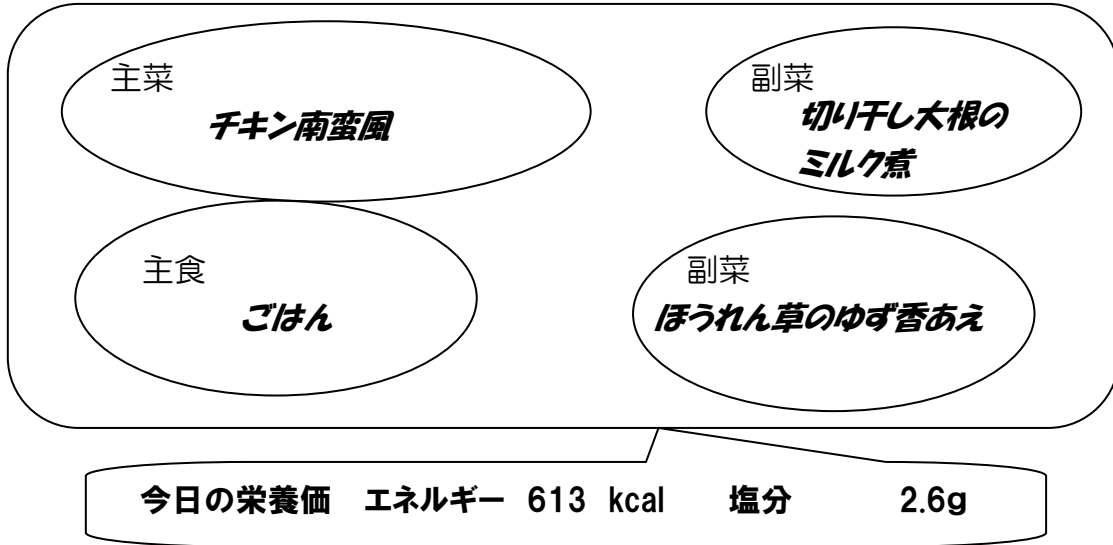
(材料 4人分)

(作り方)

ほうれん草	240g
ゆず	20g
えのきだけ	80g
濃口しょうゆ	小2

1. ほうれん草は茹でて切り、えのきは切って茹で、あえる。
2. ゆずの皮は千切りにし、汁を絞り、しょうゆと一緒にあえる。

今日の献立



# 1 番だしのとり方

～当日煮る、煮だし法～

=1 人汁 50ml

1 人 50ml×4=200ml

材料名	本日分
水	260ml
出し昆布(できあがり量の1%)	3g
削り節(できあがり量の2%)	6g

**1 番だし** **できあがりカップ (10) 4人分**

- ① 昆布は乾いたふきんで表面を軽くふき、蒸発分などを見込んだ分量の水とともに鍋に入れ、弱火にかける。
- ② 気泡が出てきたら(約50度)昆布を出し、沸騰させ、約 1/2 カップ 程度のさし水をする。
- ③ 削り節を一度に加える。あくが浮いてきたらすぐ除く。鍋の周囲が沸騰しはじめたら、すぐ火を止め、鯉節が沈み始めたら、こす。

## おやつ

## 牛乳わらびもち

エネルギー	塩分
157kcal	0.1 g

(材料 4人分)

牛乳	2カップ
片栗粉	大さじ8
砂糖	小さじ1
黒みつ	大さじ1
きな粉	適量

(作り方)

1. 牛乳、片栗粉、砂糖は鍋に入れ、ヘラでよくかき混ぜながら火にかける。
2. のり状になり、ひとつまみにまとまるまでよく練り、さらに2~3分練る。
3. 2.をスプーンで一口大にして冷水に落とし、冷やしかためる。
4. 3.の水気を切って器に盛り、黒みつをかけ、きな粉をふる。

## 主菜

## チキン南蛮風

エネルギー	塩分
232kcal	1.1 g

(材料 4人分)

鶏むね肉	320 g
A	酒 大さじ1
	塩・こしょう 各少々
薄力粉	大さじ2
卵	1 個
揚げ油	適量
レタス	4 枚
ミニトマト	8 個
B	だし汁 大さじ1
	しょうゆ 小さじ1半
	酢 大さじ1/2
	砂糖 小さじ1/2
	唐辛子 小さじ1/4
【タルタルソース】	
プレーンヨーグルト	100 g
茹で卵	1 個
玉ねぎ	30 g
高菜漬	15 g
マヨネーズ	15 g
塩	ひとつまみ
白こしょう	適量

(作り方)

1. 鶏むね肉は1.5 cm厚さの一口大にそぎ切りにし、Aで下味をつける。
2. 小鍋にBを合わせ、ひと煮立ちさせる。
3. タルタルソースを作る。 茹で卵は粗く刻む。玉ねぎは5 mm角に切り、水にさらしてしっかり水気を切る。高菜漬は水気をペーパーなどでしっかり押さえて5 mmに切る。残りの材料とともにすべて混ぜ合わせる。
4. 熱したフライパンに油を敷き、1.に薄力粉をまぶしつけ、溶いた卵液にくぐらせて焼く。熱いうちに2.のタレを全体にからめる。
5. 皿に4.を盛りつけ、タルタルソースをかける。ちぎったレタスとミニトマトを添える。