

# エコライフクッキング

## ～万能だれでおいしい料理を～

平成24年3月15日  
(株)日本食生活指導センター  
管理栄養士 橋本 通子

### 万能だれ

材料名	分量 (1人分)	目安量
濃口しょうゆ		50ml
薄口しょうゆ		50ml
みりん		50ml
日本酒		50ml
さとう		50ml
昆布		1枚

#### <調理方法>

- ① 調味料、昆布を鍋に入れ、ひと煮立ちさせる。
- ② 冷めたら、保存用容器に入れる。

### 万能だれの割合 (容量に対して)

万能だれ	水またはだし汁	料理例
1	0	刺身のつけ、かば焼き、
1	1	和え物など
1	2	そうめんのつけ汁、とろろそば、煮魚、柳川煮、天つゆ、丼物(牛肉、うなぎ)など
1	3	湯どうふ、肉じゃが、丼物(親子)、干しいたけ(さとうを足して)
1	4	うどん、野菜の煮物、すし揚げなど
1	5	おでんなど
1	6~7	鍋物、オクラやキヌサヤのつけ汁



## 主食

### 牛肉とほうれん草の韓国風丼

材料名	分量 (1人分)	目安量		
		2人分	4人分	6人分
精白米	70g	1合	2合	3合
水	105ml	210	420	630
牛スライス肉	40g	80	160	240
にんにく	少々	少々	小1/4	小1/2
生姜	少々	少々	小1/4	小1/2
すりごま	小1/2	小1	小2	大1
万能だれ	大1/2	大1	大2	大3
ごま油	小1/2	小1	小2	大1
ほうれん草	50g	100	200	300
万能だれ	大1/2	大1	大2	大3
白ごま	少々	小1/2	小1	大1/2
コチュジャン	好みで	好みで	好みで	好みで
エネルギー	428kcal			
たんぱく質	12.8g			
脂質	13.5g			
カルシウム	56mg			
塩分	1.0g			

#### <調理方法>

- ① 精白米は普通に炊く。
- ② 牛肉は食べやすい大きさに切り、ボールに入れる。にんにくと生姜をすりおろしながら入れ、すりごま、万能だれを加えて、手でもみ込む。
- ③ フライパンにごま油を入れて温め、②の牛肉を炒める。
- ④ ほうれん草は、ゆでて冷水に取る。水気をしぼり、3~4cm長さに切り、万能だれと白ごまで和える。
- ⑤ 器にごはんを盛り、ほうれん草を広げ、中央に牛肉をのせる。

★冷蔵庫に残っている野菜を使って簡単調理をしましょう。



## 汁物

### 菜の花の肉団子汁

材料名	分量 (1人分)	目安量		
		2人分	4人分	6人分
菜の花	1本	2本	4本	6本
鶏ミンチ肉	30g	60	120	180
れんこん	10g	20	40	60
菜の花の軸	適宜	適宜	適宜	適宜
おかき	5g	10	20	30
卵	1/6個	1/3個	2/3個	1個
万能だれ	小1/2	小1	小2	大1
塩こしょう	少々	少々	少々	少々
水	180ml	360	720	1080
鶏がらスープの素	小1/2	小1	小2	大1
万能だれ	小1/2	小1	小2	大1
生姜	少々	少々	少々	少々
エネルギー	94kcal			
たんぱく質	10.4g			
脂質	3.9g			
カルシウム	31mg			
塩分	1.2g			

#### <調理方法>

- ① 菜の花は硬い軸は外し、半分の長さに切る。硬い軸はみじん切りにする。
- ② おかきはすり鉢で細かくしておく。
- ③ 鶏ミンチ肉をボールに入れ、れんこんは皮ごとすり下ろして入れる。みじん切りの菜の花と溶き卵、調味料を入れ、よく混ぜ合わせる。
- ④ 鍋に水を入れ、鶏がらスープの素と万能だれを入れて沸騰したら、③のミンチを団子にして加え火を通す。菜の花も加え、火が通ったら器に盛り付ける。
- ⑤ 針生姜を作り、④に天盛する。

★繊維の硬い野菜は刻んで、ミンチ肉の野菜として使いましょう。

★湿気たおかきを細かくつぶしたものは、パン粉の代わりになります。

## 副菜 柿ピー和え

材料名	分量 (1人分)	目安量		
		2人分	4人分	6人分
菜の花	20g	40	80	120
柿ピー	5g	10	20	30
万能だれ	小1	小1	小4	大2
水	大1/2	大1	大2	大3
エネルギー	58kcal			
たんぱく質	2.7g			
脂質	2.6g			
カルシウム	32mg			
塩分	0.2g			

★魚介類の揚げ衣としても使えます。

### <調理方法>

- ① 菜の花は食べやすい長さに切り、色よくゆで、冷水に取り、絞っておく。
- ② 柿ピーはすり鉢でつぶしておく。
- ③ ②に①の菜の花と調味料、水を加え和える。

## デザート きなこクッキー

材料名	分量 (1人分)	目安量
		30~40個
きなこ		50g
小麦粉		50g
コーンスターチ		50g
ベーキングパウダー		小1
油		30g (大3)
バター		30g
はちみつ		70g
黒ごま		大1
白ごま		大1
耐熱性クッキングシート		1枚
8等分に分けて		
エネルギー	176kcal	
たんぱく質	3.3g	
脂質	9.8g	
カルシウム	48mg	
塩分	0.1g	

★ 残りやすいきなこをお菓子に使いました。

★ はちみつの代わりに、メイプルシロップ、かき氷のシロップ、さとう(約半量)を使ってもよい。



### <調理方法>

- ② バターは常温に置いておき、軟らかくしておく。
- ③ ボールにふるった小麦粉、コーンスターチ、ベーキングパウダー、きなこを入れ、油、バター、はちみつ、黒ごま、白ごまを入れ、手でひとまとめになるまでよく混ぜる。
- ④ 生地を丸めて少し平らにし、天板にクッキングシートを広げた上に並べ、フォークで型をつける。
- ⑤ 170℃のオーブンで15~20分焼く。

