

エコライフクッキング ～アレンジ料理に挑戦～

平成25年2月16日
(株)日本食生活指導センター
管理栄養士 橋本 通子

主食

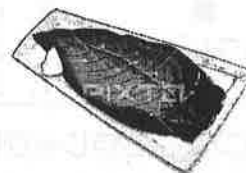
鯖ごはん

材料名	分量 (1人分)	目安量		
		2人分	4人分	6人分
ごはん	150g	300	600	900
鯖の味醂干し	1/2切れ	1切れ	2切れ	3切れ
寿司用白生姜	5g	10	20	30
青しそ	1枚	2枚	4枚	6枚
白ごま	小1/2	小1	小2	大1
エネルギー	342kcal	たんぱく質	11.7g	
脂 質	6.1g	カルシウム	25mg	
塩 分	0.3g			

<調理方法>

- ① 焼いた鯖の味醂干しは、骨を取り除きあらくほぐす。
- ② 寿司用白生姜は、せん切りにする。
- ③ 青しそは半分に切り、せん切りにする。
- ④ 温かいごはんには①～③、白ごまを切るように混ぜる。

- ★ 魚の一夜干し等もできます。
- ★ 寿司酢を加えるとばら寿司になります。



主菜

和風スパニッシュオムレツ

材料名	分量 (1人分)	目安量		
		2人分	4人分	6人分
卵	1個	2個	4個	6個
ひじきの煮物	30g	60	120	180
塩こしょう	少々	少々	少々	少々
油	小1/2	小1	小2	大1
プチトマト	1個	2個	4個	6個
エネルギー	105kcal	たんぱく質	6.7g	
脂 質	7.0g	カルシウム	45mg	
塩 分	0.5g			

<調理方法>

- ① ひじきの煮物で長いものは、細かく刻む。
- ② ボールに卵を溶きほぐし、①のひじきの煮物に加え、塩こしょうで味を整える。
- ③ フライパンに油を熱し、②の生地を流し入れ、中火で蓋をして焦がさないよう焼く。
- ④ きつね色になったら、裏返し、火を通す。
- ⑤ 人数分に切り分け、器に盛る。

- ★ どのような煮物でもできます。
- ★ 冷めてもおいしくいただけます。



副菜

万能ポン酢

材料名	分量 (1人分)	目安量		
		2人分	4人分	6人分
大根のケン	10g	20	40	60
ポン酢	大1/2	大1	大2	大3
ほうれん草	40g	80	160	240
エネルギー	22kcal	たんぱく質	1.4g	
脂 質	0.2g	カルシウム	23mg	
塩 分	1.1g			

<調理方法>

- ① 大根のケンをフードプロセッサーにかける。(または、みじん切りにする)
- ② ポン酢と混ぜ合わせる。
- ③ おろしポン酢の要領で、好みの食材にのせて食べる。

- ★お浸しの他、焼き魚、揚げ物、しゃぶしゃぶ等、何でもあいます。

汁物 かぼちゃのすいとん

材料名	分量 (1人分)	目安量		
		2人分	4人分	6人分
かぼちゃの煮物	20g	40	80	120
小麦粉	15g	30	60	90
水	15ml	30	60	90
にんじん	10g	20	40	60
ごぼう	15g	30	60	90
うす揚げ	5g	10	20	30
青ねぎ	3g	6	12	18
だし汁	150ml	300	600	900
みそ	10g	20	40	60
エネルギー	126kcal			
たんぱく質	4.1g			
脂質	2.6g			
カルシウム	43mg			
塩分	1.3g			



かぼちゃ

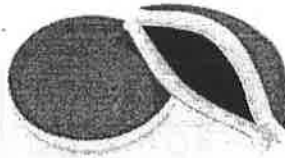
<調理方法>

- ① かぼちゃをボールに入れ、つぶす。小麦粉と水を加え、よく混ぜる。
- ② にんじんは短冊切りにする。
- ③ ごぼうはさがきにし、水にさらす。
- ④ うす揚げは縦半分に切り、細く切る。
- ⑤ 鍋にだし汁を入れ、にんじんとごぼう、うす揚げを入れて柔らかく煮る。
- ⑥ ①のすいとんをスプーンで落とし入れ、中まで火を通し、みそで味を整える。小口切りの青ねぎを入れる。

★ さつまいもやじゃがいもなどの煮物で作ってみましょう。

デザート 紅茶風味のどら焼き

材料名	分量 (1人分)	目安量
		8~10個分
卵	5g	1個
さとう	2g	大さじ2
ティーパック	0.5g	2個
ホットケーキミックス	10g	100g
牛乳	10ml	100ml
油	適宜	適宜
小豆あん	20g	200g
エネルギー	121kcal	
たんぱく質	2.6g	
脂質	2.9g	
カルシウム	11mg	
塩分	0.1g	



<調理方法>

- ① 紅茶は、パックから出す。
- ② 紅茶の粉、ホットケーキミックスはあわせてふっておく。
- ③ ボールに卵を割入れ、さとうをよく混ぜる。
- ④ ③に牛乳、②を加え、粉っぽさがなくなるまで混ぜる。
- ⑤ ホットプレートや140℃に温め、油を薄く敷いたフライパンで、13~14cmの長さ、9cm幅の楕円形になるよう、流し入れお玉の背で形つくる。片面がキツネ色に焼き、竹串で端を持ち上げうらかえす。
- ⑥ 焼き上がった生地にかたく絞ったぬれ布巾をかけ、冷ます。
- ⑦ 小豆あんを包む。