

ふれあいサロン



みんなで楽しく食べましょう☆

平成28年9月

主食

オープンいなり

1人分

塩分

363kcal

1.0g

材料（6人分）

すしあげ・・・12枚(120g)

Aだし汁・・・450ml

A薄口しょうゆ・・・大さじ2

Aみりん・・・大さじ1

A砂糖・・・大さじ2

ごはん・・・2合

B酢・・・大さじ3

B砂糖・・・大さじ1.5

B塩・・・小さじ1/2

白ごま・・・9g

きゅうり・・・25g

桜でんぶ・・・6g

シーチキン缶・・・1缶

C濃口しょうゆ・・・大さじ1/2

Cみりん・・・大さじ1

C砂糖・・・大さじ1/2

ミニトマト・・・45g

卵・・・1個

塩・・・少々

サラダ油・・・小さじ1

☆作り方☆

- ① すしあげは熱湯をかけて油抜きし、半分に切って袋をひらく。鍋に油揚げとAを入れて強火にかけ、煮たら中火で15分ほど煮て煮含める。
- ② きゅうりは薄い長方形に切る。ミニトマトは輪切りにする。たまごと塩を混ぜ、サラダ油を引いて中火で熱したフライパンで炒めて炒り卵にする。ツナ缶は汁を切って、鍋に入れ、Cを加えて炒りつけ、ツナそぼろを作る。
- ③ Bを混ぜて合わせ酢を作る。ボウルにごはん、合わせ酢、白ごまを入れて混ぜる。
- ④ ①の汁気を切って、③のすし飯を詰める。
- ⑤ きゅうり、ツナそぼろ、桜でんぶ、ミニトマト、炒り卵をそれぞれのせる。



主菜

ジャージャーそうめん

1人分	塩分
194kcal	1.3g

材料（4人分）と下ごしらえ

※めんつゆを含まない

✿ 豚ひき肉…120g	✿ みそ…大さじ1+1/2	✿ そうめん…100g ゆでて水で洗い、ぬめり をとる
✿ ねぎ…1/2本 みじん切りにする	✿ 豆板醤…小さじ1/2	✿ きゅうり…1本(100g) うす切りにして塩もみす る
✿ ゆで竹の子…100g 粗みじん切りにする	✿ しょうが…小さじ1 すりおろす	✿ 花型にんじん…1枚 ゆがく
✿ 生しいたけ…2枚 粗みじん切りにする	✿ A顆粒鶏がらだし…小 さじ1/2	✿ めんつゆ…適量
✿ ごま油…小さじ1	✿ A水…1/2カップ	
	✿ 醤油・砂糖…各小さじ1	

① 肉みそを作る

フライパンにごま油を強火で熱し、ひき肉をかたまりのまま入れて両面に焼き目をつけてからほぐす。中火にしてねぎ、竹の子、しいたけを加えていため、油がまわったら、みそと豆板醤としょうがを加えて全体にからめる。Aを加えて煮つめ、醤油、砂糖を加え、塩、こしょうで味をととのえる。

② 仕上げる

そうめんを器にと盛る。きゅうりをのせ、肉みそをかける。お好みでめんつゆをかけていただく。



手作りめんつゆ

材料（600cc）

- ✿ 醤油・・・150cc
- ✿ みりん・・・100cc
- ✿ 水・・・500cc
- ✿ 鰹節・・・20g

- ① 鍋にみりんを入れ火にかけて沸騰させる。
- ② 水、醤油を加え、泡立ってきたら、弱火にして鰹節を入れる。静かにふつふつと1分ほど煮立たせ、火を止める。
- ③ そのまま自然に鰹節が沈み、冷めるまでおく。
- ④ 冷めたら、ザルで漉す。

こんぶかつおだし

材料と下ごしらえ

- ✿ 水：1500ml
- ✿ 昆布：20g
- ✿ かつおぶし：30g

- ① 鍋に水と昆布を入れてしばらくおき、中火にかける。
- ② 沸騰する直前に昆布を取り出す。
- ③ 沸騰させる。
- ④ 鰹節を加えて、弱火で2～3分加熱する。
- ⑤ 火を消し、かつおぶしが沈んだら、キッチンペーパーをかけたザルで漉す。

副菜

米粉で野菜天ぷら

材料（4人分）と下ごしらえ

- ✿ かぼちゃ・・・120g
食べやすい大きさに切る
- ✿ なす・・・中1本
食べやすい大きさに切る
- ✿ ししとう・・・4本
よく洗い、包丁で数カ所穴をあける
- ✿ 上新粉（米粉）・・・60g
- ✿ ベーキングパウダー・・・小さじ1/2
- ✿ 水・・・100ml
- ✿ 塩・・・ひとつまみ
- ✿ 揚げ油・・・適量
- ✿ 抹茶塩・・・適量

① 衣をつくる

上新粉、ベーキングパウダー、水、塩を混ぜ合わせ、しっかり混ぜ合わせる。

② 揚げる

具材に上新粉を薄く表面にまぶし、①の衣をつけ、揚げる。



全量

塩分

150kcal

0.2g

※抹茶塩を含まない

副菜

みょうがの甘酢漬け

材料と下ごしらえ

- ✿ みょうが・・・10個
縦半分に切る
- ✿ 酢・・・100cc
- ✿ 砂糖・・・大さじ3
- ✿ 塩・・・小さじ1/3

① さっとゆでる

みょうがを熱湯でさっと通し硬めにゆでて、ザルに上げしっかりと水気を切る。

② 甘酢に漬ける

調味料をしっかりと混ぜ合わせ、①を漬け込む。



全量	塩分
174kcal	1.6g

※漬け汁を含む

デザート

簡単水まんじゅう

材料（4個分）と下ごしらえ

- ❁ 片栗粉・・・20g
- ❁ 寒天・・・2g
- ❁ 水・・・200cc
- ❁ あんこ・・・40g
- ❁ 砂糖・・・20g



① 火にかける

寒天、水の半量を鍋に入れ、火にかけ、1～2分沸騰させる。火を止め、砂糖を加えて溶かす。片栗粉を残り得水で溶き、鍋に加えてよく混ぜてから火にかける。中火で透明感がでるまでかき混ぜながら加熱する。

② 冷やし固める

水にぬらしたカップに少し①を入れ、中心に丸めたあんこを入れ、その上から①をあんこを覆うように入れる。粗熱が取れたら冷蔵庫に入れ冷やし固める。

1個分	塩分
52kcal	0 g