

天理市食生活改善推進員協議会 研修会

生涯骨太伝達講習会

～生活習慣病と口コモ予防～

平成28年10月

主食

チーズ入りちらし寿司

材料（5人分）

きゅうり・・・1本

プロセスチーズ・・・60g

かに風味かまぼこ・・・4本(60g)

錦糸卵・・・卵1個分

ご飯・・・2合

スキムミルク・・・大さじ1

A砂糖・・・10g

A塩・・・3g

A酢・・・36g

みつば・・・2本



☆作り方☆

- ① Aを混ぜ、合わせ酢を作っておく。
- ② きゅうり、チーズは0.5cm角に切る。かに風味かまぼこは縦に裂いておく。
- ③ ボウルに温かいごはんを入れ、スキムミルク、①を加え混ぜ合わせる。
- ④ ②のきゅうり、チーズ、かに風味かまぼこも加え混ぜ合わせる。
- ⑤ 器に④を詰め、錦糸卵を散らす。
- ⑥ みつばは2cm長さに切り上に飾る。

主菜

肉団子と青菜の春雨クリーム煮

材料（5人分）

鶏ひき肉…300g

長ねぎ…1本(90g)

A卵…1個

A生姜みじん切り…大さじ1

A酒…大さじ1

A塩…小さじ1/4

A片栗粉…大さじ1

油…小さじ1

小松菜…1束(250g)

春雨(乾燥)…50g

B水…1カップ

B酒…大さじ1

Bしょうゆ…大さじ1

牛乳…2カップ

C片栗粉…小さじ2

C水…小さじ4



☆作り方☆

- ① 長ねぎを粗みじん切りにする。
- ② ボウルに鶏ひき肉とA、①を加えて粘り気がでるまでよく混ぜ、15等分にする。
- ③ 小松菜は根をおとして4～5cm長さに切る。
- ④ 深めのフライパンに油を熱し②をスプーンで形を整えながら落とし入れ、両面焼き色をつける。
- ⑤ ④にBと小松菜の茎と春雨を加えフタをして2～3分煮る。
- ⑥ ⑤に小松菜の葉と牛乳を加え弱火で4～5分煮てCでとろみをつけて器に盛る。

副菜

さけるチーズとポテトのサラダ

材料（5人分）
じゃがいも…2個
（270g）
にんじん…30g
さやいんげん…30g
さけるチーズ…2本
Aサラダ油…大さじ2

Aレモン汁…大さじ1
A柚子こしょう…小さ
じ1/2
A塩…少々



☆作り方☆

- ①じゃがいも、にんじんはせん切り、さやいんげんは斜め切りにする。さっと茹でてザルにあげ、冷水で冷やして水気を切る。
- ②さけるチーズは細くさく。
- ③ボウルにAを入れてよく混ぜ合わせる。
- ④①、②を加えて和え、器に盛る。

デザート

ヨーグルトミルクゼリーオレンジソース添え

材料（5人分）

ヨーグルト・・・400g

牛乳・・・100ml

砂糖・・・大さじ3

粉ゼラチン・・・5g

水・・・大さじ2

レモン汁・・・大さじ1

オレンジソース

オレンジジュース・・・200ml

砂糖・・・大さじ1

コーンスターチ・・・小さじ1

水・・・大さじ1

オレンジ・・・適量



☆作り方☆

- ① ボウルにざるをのせてキッチンペーパーをしき、ヨーグルトを入れて冷蔵庫で1～2時間ほど水切りをする。ゼラチンは分量の水に入れてふやかしておく。
- ② 牛乳に砂糖を加えて火にかけ、温まったら①のゼラチンを加え、溶けたら火を止め粗熱をとる。
- ③ ②が冷めたら、①のヨーグルトとレモン汁を加えて混ぜ合わせ、器に流し入れ、冷蔵庫で冷やし固める。
- ④ オレンジソース→オレンジジュースを鍋に入れてひにかけ、半量くらいになるまで煮詰める。砂糖と水で溶いたコーンスターチを加えてとろみがついたら火を止め、冷ましておく。
- ⑤ オレンジは上下を切り落とし（果肉が少し見えるくらい）包丁で縦に（外皮と薄皮を一緒に）むいたら、房と房の間に切り込みを入れ、果肉を取り出す。
- ⑥ 固まったゼリーの上にオレンジをのせ、ソースをかける。