

# ふれあいサロン

みんなで楽しく  
食事をしましょう



平成26年5月

# 🌸 レシピの紹介 🌸



- ◎グリーンピースごはん
- ◎鮭の甘酢あんかけ
- ◎ひじきのごまマヨサラダ
- ◎春キャベツの即席漬け
- ◎減塩みそ汁
- ◎いちごとお豆腐のパパロア風



## 主食

# グリーンピースご飯

材料（4人分）	分量
グリーンピース （さや付き）	200g
米	2合
昆布	5cm1枚
塩	小さじ1/2



## ☆作り方☆

- ① グリーンピースをさやから出し、ひたひたの塩水で4～5分茹でる
- ② 火からおろし、そのまま茹で汁の中で冷ます。
- ③ お米を洗ってザルにあける。②が冷めたら炊飯器にお米と、豆の茹で汁200mlを取り分けて入れ、足りない分量の水を足す。
- ④ 炊飯器に、昆布、塩を加えて炊く。炊きあがったら、昆布を取り出し、豆をザルにあけて、水分を切り、ご飯に加えて混ぜる。

### 1人分の栄養量

エネルギー 284kcal  
食塩相当量 1.2g

## 主菜

# 鮭の甘酢あんかけ

材料 (4人分)	分量	下準備
生鮭	4切れ	
塩・こしょう	少々	
小麦粉	適量	
玉ねぎ	1 / 4個 (50g)	くし型切り
にんじん	1 / 4個 (35g)	細切り
ピーマン	1 / 2個	細切り
A水	200cc	
鶏がらスープ	小さじ1 / 2	
砂糖	大さじ2	
しょうゆ	大さじ1 / 2	
酢	大さじ3	
水溶き片栗粉	適量	
サラダ油	小さじ2	



### 1人分の栄養量

エネルギー 158kcal

食塩相当量 1.0g

### ☆作り方☆

- ① 生鮭は、塩・こしょうをふり、小麦粉を薄くまぶす。
- ② フライパンにサラダ油を熱し、裏返して弱火蒸し焼きにして、皮も焼いて器に盛る。
- ③ 鍋にAを煮立て、酢、野菜を加えて火が通ったら、水溶き片栗粉を加えてとろみをつけ、②にかける。

## 副菜

## 春キャベツの即席漬け

材料（4人分）	分量	下準備
春キャベツ	120g	大きめのせん切り
青じそ	4枚	せん切り
塩	1.2g	
しょうが	少々	せん切り



## ☆作り方☆

- ① キャベツ、青じそに塩をまぶし揉み込む。  
最後にしょうがを和える。

## 1人分の栄養量

エネルギー 8kcal

食塩相当量 0.3g



## 副菜

## ひじきの薄味煮

材料	分量	重量	下準備
ひじき (乾燥)	40g		ひじきは水につけて柔らかく戻し、ざるにあけて水けをきる
だし汁	1カップ	200cc	
酒	大さじ2	30g	
砂糖	大さじ1	9g	
醤油	大さじ1	18g	

冷凍用のジッパー付きの袋に入れて冷凍すると便利です。  
いろいろな料理にアレンジして、カルシウムをとりましょう

## ☆作り方☆

- 鍋にひじき、だし (1カップ)、酒 (大さじ2)、砂糖・しょうゆ (各大さじ1) を入れて中火にかけ、煮立ってきたら火を弱め、煮汁がなくなるまで煮る
- 粗熱が取れたら、煮汁ごと密封袋に入れる

## 全量の栄養量

エネルギー 140kcal  
食塩相当量 4.3g  
カルシウム 572kcal

## 副菜

## ひじきのごまマヨサラダ

材料（4人分）	分量	重量	下準備
ひじきの薄味煮	1 / 4 量		
かにかまぼこ	2本		かにかまぼこは長さを3等分に
貝割れ大根	少々		貝割れ大根は根元を切り落として、 2cm長さに切る
Aマヨネーズ	大さじ1 + 1 / 2	22g	
すりごま（白）	大さじ1	6g	
しょうゆ	少量		味を見ながら加えるとよい

## ☆作り方☆

- ① Aをよく混ぜ合わせ、ひじきとかにかまぼこことあえて、器に盛り貝割れ大根をかざる。

## 全量の栄養量

エネルギー	80kcal
食塩相当量	1.1g
カルシウム	86kcal



## 副菜

## 減塩味噌汁

材料 (4人分)	分量	重量	下準備
小松菜	100g		1cm幅に切る。
油揚げ	1枚	70g	油揚げは熱湯でサッとゆでて縦半分 の切り、横5mm幅に切る。
しめじ	1/4パック		小房に分ける
えのき	1/4パック		
だし汁	2+1/2カップ	500ml	
味噌	大さじ1	18g	



## ☆作り方☆

- ① 鍋に、だし汁を入れて煮立て、小松菜、油揚げ、しめじ、えのきを加え2～3分ほど煮て、みそを溶き入れる。

◎濃い目にとっただし汁を使うことで味噌の量を減らします

## 全量の栄養量

エネルギー 21kcal  
食塩相当量 0.7g



おやつ

# いちごとお豆腐ババロア風

材料（12個分）	分量
絹ごし豆腐	400g
いちご	250g
砂糖	50g
ゼラチン	10g
水	60g



## ☆作り方☆

- ① ミキサーにゼラチン以外の材料を入れて混ぜ合わせる
- ② ゼラチンを水に混ぜてふやかす。  
レンジ600wで約20秒チンして、  
①に入れ、もう一度ミキサーにかける
- ③ 型に流し込み、冷蔵庫で冷やしかためる。
- ④ 上にいちごを飾りつけて完成！

### 1人分の栄養量

エネルギー 46kcal  
食塩相当量 0g