



ふれあいサロン

みんなで楽しく食べましょう☆

平成29年2月

主食

鮭のちらし寿司

材料（5人分）	分量
米	2合
甘塩鮭	2切れ
酒	大さじ4
錦糸卵	2個分
青じそ	8枚
かに風味かまぼこ	4本
すりごま	少々
きざみのり	適量
Aスキムミルク	大さじ1
A酢	36g
A砂糖	10g
A塩	3g

1人分の栄養量

エネルギー	318kcal
カルシウム	61kcal
食塩相当量	1.2g

☆作り方☆

- ① 甘塩鮭に酒を振りかけておく。
- ② Aを混ぜ合わせ、合わせ酢を作っておく。青じそはせん切り、かに風味かまぼこは縦に裂いておく。
- ③ 米と規定量の水を加え、上に①の甘塩鮭をのせて炊き込む。炊きあがったら鮭を取り、皮、骨を取り除いてほぐして混ぜる。
- ④ ③に②とすりごまを混ぜる。器に盛り、錦糸卵ときざみのりを飾る。



主菜

和風鶏ロール



材料（6人分）	分量
鶏もも肉	2枚
いんげん	10本
人参	50g
ラップ	適宜
水	70cc
醤油	50cc
酒	50cc
砂糖	大さじ3

1人分の栄養量

エネルギー 270kcal

食塩相当量 0.8g

☆作り方☆

- ① 鶏肉は周りの脂を切り取り、皮を包丁の先で少しつつき、身のほうは厚さが1cm位に成るように広げる。塩・こしょうをする。
- ② 人参は長く細切りにする。固めに湯がく。いんげんは、人参と同じ長さになるように切る。
- ③ 鶏肉の肉の方にいんげんと人参を置き、ラップで巻く。（端は緩めに、空気が通れるようにする）
- ④ 器に載せ、合わせ目を下にして600wで3分30秒、裏返して1分加熱する。
- ⑤ フライパンに油を熱してラップを外した④の表面に少し焼き色が付くまで回して焼き、水、醤油、酒と砂糖を混ぜた調味料を加えて弱火で回しながら煮る。
- ⑥ フライパンの中に置いて冷まし、1cm幅位に切る。

副菜

五目おから

材料 (5人分)	分量	下準備
おから	150g	
しいたけ	4枚	かさと軸をそれぞれ薄切り
紅白かまぼこ	4cm	いちちょう切り
ホールコーン (缶詰)	100g	
牛乳	300ml	
かつおぶし	4g	
塩	小さじ1/3	
万能ねぎ	2本 (20g)	

☆作り方☆

- ① おからは鍋に入れて、から煎りし、サラサラして熱くなったら、しいたけ、かまぼこ、水気を切ったコーンを加える。
- ② 牛乳を入れ、鍋底に焦げつかないようまぜながら、弱火で10~15分程汁気がなくなるまで煮る。
- ③ かつおぶし、塩を加えて味を調え、器に盛り付け、小口切りにした万能ねぎを散らす。

1人分の栄養量

エネルギー	111kcal
カルシウム	95mg
食塩相当量	0.7g



汁物

菜の花のお吸い物

材料（5人分）	分量
菜の花	5本
花麩	10個
ゆず	少し
Aだし	800ml
A薄口醤油	小さじ2弱
A塩	小さじ1/2
Aみりん	小さじ2/3

1人分の栄養量

エネルギー 21kcal

食塩相当量 1.0g

☆作り方☆

- ① 菜の花はさっと塩ゆでし、水気を切り、半分に切っておく。ゆずは皮をせん切りにしておく。
- ② Aを合わせ、加熱する。
- ③ 器に菜の花、花麩、柚子を入れ、②のおつゆを注ぐ。



おやつ

フルーツきんとん

材料（4人分）	分量
さつまいも	200g
砂糖	30g
パイナップル缶汁	25cc
パイナップル輪切り	2枚
キウイフルーツ	1個
いちご	2個

☆作り方☆

- ① さつまいもは2cm位の輪切りにして皮をむき水にさらす。柔らかくゆで、麺棒でつぶす。
- ② ①に砂糖、パイナップルの缶汁を入れ、火にかけて練りあげ冷ます。
- ③ ②に1cm位に切った、パイナップル、キウイフルーツ、いちごを入れ、さっくりと混ぜる。



1人分の栄養量

エネルギー 135kcal
食塩相当量 0g