

ふれあいサロン

～食事を楽しみましょう～



平成27年11月27日(金)

山田公民館

メニューの紹介



- ◎ひじきと生姜のだし炊きご飯
- ◎鮭のきのこあんかけ
- ◎豚バラとほうれん草のごま味噌炒め
- ◎柿と大根のなます
- ◎わかめのお吸い物
- ◎揚げない大学芋

畿央大学の栄養
士実習生がレシ
ピを作成してく
れました！



主食

ひじきと生姜のだし炊きご飯

材料（4人分）	分量
米	2合
水	適量
干しひじき	7g
人参	30g
しいたけ	4枚
しょうが	1/2かけ
薄口しょうゆ	大さじ1
みりん	小さじ4
だしの素（顆粒）	小さじ2
みつば	適量



☆作り方☆

- ① 米は洗って、30分以上浸水し、ザルに上げて水気を切る。
- ② ひじきは水につけて戻し、水気を切る。人参は短冊切り、しいたけは薄切りにする。しょうがは1cmの千切り。
- ③ 炊飯器に、米、薄口しょうゆ、みりん、だしの素を入れ、目盛りまで水を加え、ひじき、人参、しいたけ、しょうがをのせて炊く。
- ④ 炊きあがったら軽く混ぜ合わせて器に盛り、みつばを飾る。

ひじきには、カルシウムや食物繊維が多く含まれています。しょうがは、体を温めるので、この寒い冬にぴったりです。

1人分の栄養量

エネルギー 294kcal
食塩相当量 1.4g

主菜

鮭のきのこあんかけ



材料 (4人分)	分量
生鮭	4切れ (400g)
しめじ	60g
えのき	60g
長ねぎ	12g
小麦粉	20g
油	10g
塩こしょう	少々
☆薄口しょうゆ	20g
☆みりん	16g
☆しょうが	4g
☆だし汁	200ml
片栗粉	12g
水	20g

☆作り方☆

- ① 生鮭に塩こしょうをふっておく。
- ② しめじはほぐし、えのきは4~5cmの長さに切る。
- ③ ☆の調味料を鍋で火にかける。
- ④ ③が沸騰したら②を加え、きのこがしんなりしたら水溶き片栗粉を加え、とろみをつける。
- ⑤ 鮭に小麦粉をまぶし、熱した油で焼く。
- ⑥ 焼いた鮭を皿に盛り、④のきのこあんをかける。
- ⑦ 小口切りにしたねぎを散らす。

1人分の栄養量

エネルギー 200kcal

食塩相当量 1.3g

鮭には良質なたんぱく質やDHAが多く含まれていて、脳を活性化してくれます。きのこは、食物繊維を多く含んでいるので、腸の働きを良くし、便秘の予防や生活習慣病の予防にも効果があります。

副菜

豚バラとほうれん草のごま味噌炒め

材料 (4人分)	分量
豚バラ	250g
ほうれん草	1袋 (200g)
☆味噌	大さじ1
☆マヨネーズ	大さじ1
卵	1個
すりごま	1g



☆作り方☆

- ① ☆の調味料を合わせておく。豚バラは食べやすい大きさに切り、湯通しする。ほうれん草は食べやすい大きさに切り、熱湯でゆがく。
- ② 豚バラ、ほうれん草、卵の順に炒める。
- ③ ☆の調味料を入れ、軽く炒める。
- ④ 器にもってすりごまをかける。

☆冬季のほうれん草は葉の色が濃く、甘味も増し、栄養価も高く、鉄分やカルシウムを豊富に含んでいます。

☆ゴマには血管を若々しく保ったり、生活習慣病の予防や肝臓を守る働きがあります。

1人分の栄養量

エネルギー 309kcal
食塩相当量 0.8g



副菜

柿と大根のなます

材料（4人分）	分量
大根	1 / 2本
柿	1 / 4個
塩	小さじ 1 / 4
酢	小さじ 2
砂糖	大さじ 1 / 2
塩	少々

1人分の栄養量

エネルギー 67kcal
食塩相当量 0.6g

☆作り方☆

- ① 大根は千切りにし、塩もみする。その後、10分間熱湯に浸し、キッチンペーパーで水気を絞る。
- ② 柿は皮をむき、種を取って、棒状に切る。
- ③ 酢と砂糖を分量分ませ、塩で調味する。
- ④ ①、②、③を優しく、混ぜ合わせる。



☆大根は食べやすくするために熱湯に浸しました。
☆柿は果物の中でもビタミンCが多く、風邪予防につながります。また、ビタミンAも多く含まれているので、肌の乾燥を防ぎ、目にもよい効果があります。

汁もの

わかめのお吸い物

材料（4人分）	分量
わかめ（乾燥）	大さじ2
麩	8個
ゆずの皮	適宜
薄口しょうゆ	小さじ1
塩	少々
酒	小さじ2
だし汁	900ml



☆作り方☆

- ① わかめはたっぷりの水で戻す。麩は水で戻し、軽く絞っておく。
- ② 鍋にだし汁を調味料を加えて温める。
- ③ 煮立ったら、わかめと麩を加えて火を止める。器に盛り、ゆずの皮を添える。

☆ゆずの皮がアクセントになり、香りを楽しむことができます。

☆濃いめのおだしを使うことで、減塩にもつながります。

1人分の栄養量

エネルギー 14kcal
食塩相当量 0.9g

昆布・かつおだし

材料	分量
水	1000ml
だし昆布	20g
かつおぶし	30g

☆作り方☆

- ① 鍋に水とさっと洗っただし昆布を入れ、中火にかけ沸騰直前にだし昆布を取り出す。
- ② ①を沸騰させ、お茶パックに入れたかつおぶしを加える。弱火にし、2～3分間加熱する。



天然のだしを使いましょう

☆まごころ天然だしの素

〈粉末タイプ〉

- ・好みの素材（かつお、こんぶ、煮干しなど）をフードミルにかけて粉末にし、密封容器に入れて保存。
- ・味噌汁のだしとして使用できます。カルシウムも同時に取ることができます。

〈液状タイプ〉:水出し

- ・空きビンに好みの素材を入れて水を注ぎ、冷蔵庫で保存。
- ・冬場：1週間ほど
- ・夏場：2～3日ほど

デザート

揚げない大学芋

材料（4人分）	分量
さつまいも	300g
砂糖	30g（大さじ3）
濃口しょうゆ	2g（小さじ1/3）
酢	2g（小さじ1/3）
油	14g（大さじ2）
水	4g（大さじ1/2）
すりごま	1.5g



☆作り方☆

- ① さつまいもはよく洗い、乱切りにする。水にさらし、水気をよく切る。
- ② フライパンに砂糖、しょうゆ、酢、油、水を入れ、さつまいもが重ならないように並べる。
- ③ ふたをして弱火で、上下を返しながらか、さつまいもがやわらかくなるまで加熱する。
- ④ ③のまわりに出来た餡をからめ、器に盛り、すりごまをかける。

1人分の栄養量

エネルギー 191kcal
食塩相当量 0.1g

☆さつまいもは食物繊維が多く、便秘によく効き、ビタミンCも含まれているため風邪の予防にも効果があります。

