

# ふれあいサロン

みんなで楽しく食べましょう☆



平成27年5月25日(月)  
山田公民館

# メニューの紹介



- ◎丸ごとトマトの炊き込みごはん
- ◎やわらか！ミルクハンバーグ
- ◎スパニッシュオムレツ
- ◎ほうれんそうのきのご和え
- ◎グリーンピースのぜいたくポタージュ
- ◎おからdeガトーショコラ

# 主食

## 丸ごとトマトの炊き込みごはん

材料 (5人分)	分量	重量
米	2合	
トマト (へたをくり抜く)	1個	180g
鶏もも肉 (2cm角に切る)	80g	
しめじ (小房に分ける)	1/2パック	50g
にんじん (いちょう切り)	1/5本	30g
パプリカ (黄) (小さい角切り)	1/4個	30g
砂糖	小さじ1	3g
醤油	大さじ1	18g
オリーブオイル	小さじ2	
A 固形コンソメ	1個	
A 塩・黒こしょう	少々	
グリーンピース (飾り用)	少々	

### ☆作り方☆

- ① フライパンにオリーブオイルを熱し、鶏もも肉、しめじ、にんじん、パプリカを加え、全体に油がからむ程度まで炒め、砂糖・醤油で味付けをする。
- ② 炊飯器に米、トマト、分量の水 (2合ラインまで) ・①・Aを入れて炊飯する。
- ③ 炊きあがったら、トマトを潰しながら、混ぜて、10分蒸らす。器に盛ってグリーンピースを飾る。



### 1人分の栄養量

エネルギー 325kcal

食塩相当量 1.2g



# 主菜

## やわらか！ミルクハンバーグ



材料（4人分）	分量
玉ねぎ（みじん切り）	1 / 2個 (100g)
合びき肉	100g
ナツメグ	少々
塩こしょう	少々
パン粉	30g
牛乳	30g
サラダ油	小さじ1
A大根おろし	適量
A大葉	4枚
Aポン酢	適量



ミルクマジックで減塩効果あり！

### ☆作り方☆

- ① 玉ねぎは耐熱容器に入れてサラダ油をかけ、ラップをして電子レンジで加熱する（600wで3分）
- ② ボウルに合びき肉を入れ、塩・こしょう、ナツメグを全体にふり良くこねる。①、パン粉を加え、混ぜる。
- ③ ②に冷たい牛乳を少しずつ加え、手でしっかり練り混ぜる。6等分に分けて、形を整える。（真ん中をくぼませる）
- ④ フライパンを熱し、油をしき、③を焼く。まずは中火で3分焼き目をつける。生地をひっくり返し、少量の水を振り入れて蓋をして、弱火で3分蒸し焼きにする。強火で水分を飛ばす。
- ⑤ 器に盛り、Aを盛り付ける。

### 1人分の栄養量

エネルギー 108kcal 食塩相当量 0.6g

# 主菜

## スパニッシュオムレット



材料 (8人分)	分量	下準備
卵	4個	
ミニトマト	3個	4等分にする
ソーセージ	2本 (30g)	うすく切る
玉ねぎ	50g	皮をむいて1cm角
じゃがいも	80g	に切る
サラダ油	大さじ1	
塩	小さじ1/5	
こしょう	少量	

フライパンで簡単に作れますよ！

### 1人分の栄養量

エネルギー 88kcal  
食塩相当量 0.3g

### ☆作り方☆

- ① フライパンにサラダ油 (大さじ1/3) を熱し中火にかけ、ソーセージ、玉ねぎ、じゃがいもを入れて、じゃがいもに火が通るまで炒める。
- ② ボウルに卵を溶いて、塩、こしょう、ミニトマト、①を加えて混ぜる。
- ③ フライパンにサラダ油 (大さじ2/3) を熱し中火にかけ、②を流し入れ円を描くように混ぜ、固まり始めたらずたをする。弱火で2~3分ほど蒸し焼きにしたら裏返し、裏面も焼く。冷めたら8つに切り分ける。

## 副菜

## ほうれんそうのきのこ和え

材料（4人分）	分量	下準備
えのきだけ	90g	石づきを切り落とし、2つに切る
しょうゆ	大さじ1	<div style="border: 2px dashed red; padding: 5px;"> <p>1人分の栄養量</p> <p>エネルギー 42kcal</p> <p>食塩相当量 0.7g</p> </div>
みりん	大さじ1	
酒	大さじ1/2	
一味唐辛子	少々	
ほうれんそう	300g	ゆでて、3~4cm長さに切り、水けをしぼる
花かつお	5g	

## ☆作り方☆

- ① えのきを耐熱容器に入れる。しょうゆ、みりん、酒を加えて、電子レンジ600wで、ラップをして、1分半加熱する。ラップを取り、かき混ぜて、再びラップをかけて、2分加熱する。
- ② ほうれんそう、①のえのきをあえて、器に盛り、花かつおを天盛りにする。



## 副菜

# グリーンピースのぜいたくポタージュ

材料（4人分）	分量
冷凍グリーンピース	100g
玉ねぎ（薄切り）	100g（1/2個）
水	500ml
塩	小さじ1
無調整豆乳	300ml



### ☆作り方☆

- ① 鍋にグリーンピース・玉ねぎ・水・塩を入れて強火にかけ、沸騰したらフタをして中火にし、10分ほどゆでる。
- ② ①から飾り用にグリーンピース大さじ2を取り分ける。残りは無調整豆乳とともにミキサーにかける。
- ③ ②を鍋に移し、温め直す。
- ④ 器に盛り、取り分けた②のグリーンピースを散らす。（写真はパセリを散らしました）

### 1人分の栄養量

エネルギー 74kcal  
食塩相当量 1.3g



おやつ

# おからdeガトーショコラ

材料（10個分）	分量
Aおから	60g
Aホットケーキミックス	60g
A牛乳	70ml
A卵	2個
A砂糖	40g
A無糖ココア	20g
ホイップ	適量
耐熱カップ	



## ☆作り方☆

- ① Aの材料を泡立て器でよく混ぜ合わせる。
- ② 耐熱カップに生地を入れて、500wの電子レンジで4分加熱する。
- ③ 荒熱が取れたら、ホイップをふりかける。

## 1個の栄養量

エネルギー 103kcal  
食塩相当量 0.1g