

# ふれあいサロン

カルシウムたっぷり！  
秋の味覚を楽しもう！



平成26年11月

# 🌸 レシピの紹介 🌸



- ◎ホエー（乳清） さつまいもごはん
- ◎まろやか白和え
- ◎秋色春巻き
- ◎柿のおろし煮
- ◎鮭とかぶらの和風スープ
- ◎柿プリン



# 主食

## ホエー（乳清） さつまいもごはん

材料（4人分）	分量	重量	下準備
米	2合		
さつまいも	200g		さつまいもは1cm角に切り、水に数分さらし、水けを切っておく
塩	小さじ1/4		
酒	大さじ1		
黒ゴマ	適量		
ホエー（乳清）	180cc		

### ☆作り方☆

- ① お米をといで、ホエー・酒・塩を入れる。炊飯器の目盛りの所まで、水を加えてひと混ぜする。さつまいもを全体にまんべんなくのせ、スイッチを入れる
- ② 炊きあがったら、椀の盛り、お好みで黒ゴマをふる。



# カッターチーズ

材料	分量	重量	下準備
牛乳	250ml		完成時には、ホエー約180ml、 チーズ約50gできる
米酢	大さじ1		

## ☆作り方☆

- ① 鍋に牛乳を入れて火にかけて、80～90℃になるまで温める。
- ② プツプツと泡が出てきたらとろ火にして、米酢を全体に回し入れる。米酢を入れたらへらで静かにかき混ぜ、火を止める。
- ③ 牛乳が分離し、きれいなホエーが出てくる。人肌になるまで、そのまま冷ます。ザルにふきん、もしくは厚手のキッチンペーパーなどを敷き、ボウルの上に置いて漉す。
- ④ ペーパーに残ったものがカッターチーズで、それ以外の液体がホエー。ホエーの保存は、製氷皿に入れて冷凍保存が便利（保存の目安は1週間）

## 副菜

# まろやか白和え

材料（4人分）	分量
ほうれんそう	200g
ひじき	8g
しょうゆ	小さじ2
みりん	小さじ2
木綿豆腐	100g
すりごま（白）	大さじ3
みそ	大さじ1
砂糖	大さじ1
カッテージチーズ	50g



## ☆作り方☆

- ① ほうれんそうは湯がいて水気をしっかりとしぼる。4cm長さに切る。
- ② ひじきをもどして、しょうゆとみりんできつ汁気を切っておく。
- ③ すりごま、みそ、砂糖、豆腐、カッテージチーズを次々に加えて混ぜ、ほうれんそうとひじきを和える。

## 副菜

# 秋色春巻き

材料（4人分）	分量
春巻きの皮	4枚
柿	1/4個
ほうれんそう	1/4束
ベビーチーズ	1つ
ハム	2枚
水溶き小麦粉	
揚げ油	



## ☆作り方☆

- ① 柿・チーズは短冊切りにしておく
- ② 春巻きの皮にハムを乗せ、その上に柿・ほうれんそう・チーズを乗せ巻き、水溶き小麦粉をのりとして閉じる
- ③ 180℃に熱した油で揚げる

# かつおだし

材料 (600ml)	分量	重量	下準備
かつおぶし	20g		
水	700ml		

## ☆作り方☆

- ① お茶パックにカツオ節を入れる
- ② 鍋に水を入れ、沸騰させる。
- ③ ①を入れて、再度沸騰するまで、火をかける。

※2番だしの場合は、鍋にだしがらと水を入れ、沸騰後、弱火で10分程煮たさせる。

水は1番だしと同量でOK！

お茶パックを  
使って、簡単に  
だしをとしま  
しょう



## 主菜

# 柿のおろし煮

材料（4人分）	分量	重量	下準備
柿	170g		皮ごとすりつぶす
かつおだし	180ml		
薄口しょうゆ	大さじ2		
牛肉もも肉（しゃぶしゃぶ用）	120g		
あさつき	適量		

## ☆作り方☆

- ① 鍋にだし、柿、薄口しょうゆを入れ煮立たせる
- ② ①の鍋の中に牛肉を入れてさっと火を通し取り出す。
- ③ 器に盛り付け、あさつきを散らして出来上がり





## 主菜

## 副菜

## 鮭とカブの和風スープ

材料（4人分）	分量	重量	下準備
カブ	500g		いりょう切りにし、下茹でする 塩をふり、少しおいて水気を取り、1 切れを3~4つにそぎ切り
生鮭	3切れ	240g	
塩	小さじ1/4		
バター	10g		
小麦粉（薄力粉）	大さじ2		
かつおだし	400ml		
牛乳	400ml		
味噌	大さじ1		
グリーンピース	大さじ2		
粉山椒	適宜		



## ☆作り方☆

- ① 厚めの鍋にバターを溶かし、鮭を両面焼き、一度取り出す。
- ② ①の鍋にかぶらを入れて炒め、小麦粉を振り入れる。かつおだしを加えてあくを取りながら、大根が柔らかくなるまで煮て鮭を戻す。
- ③ ②に牛乳を加え、味噌を溶き入れて、ひと煮立てさせ火を止める。
- ④ 器に盛り付け、グリーンピースを散らし、お好みで粉山椒をふる。

(栄養価1人分 エネルギー 229kcal カルシウム 163mg 食塩相当量 1.6g )

## デザート

# 柿ふりん

材料	分量	下準備
柿	400g	熟しているものがいい
牛乳	250g	
ホイップ	お好み	
ゼラチン		
水		

## ☆作り方☆

- ① 柿は皮をむき、種を取って適当な大きさに切る。
- ② 柿と牛乳をミキサーにかけて十分にすりつぶし、器に入れて、冷やし固める。
- ③ お好みで、ホイップを飾る。

