

ふれあい広場 2月レシピ



1. ご飯 170g (白米75g)

エネルギー265kcal たんぱく質3.4g 脂質0.3g カルシウム5mg 塩分0.0g

2. 煮魚

材 料	分量(1人分)	作 り 方
アラスカめぬけ	90g	① 白身魚はうろこと内臓を取り除き、2等分する。 ② 生姜は皮をむき薄切りにする。長芋は1cm厚さの輪切りにしてから皮をむく。いんげんは6cm長さに切り揃えておく。 ③ 鍋にかつこの調味料と生姜を入れ火にかける。沸騰したら魚の切り身を入れて煮る。最初は強火で、沸騰してきたら弱めの中火で10分ほど煮て、長芋といんげんを加え更に5分ほど煮て仕上げる。
生姜	2g	
酒	小さじ1	
ざらめ	小さじ2	
醤油	小さじ2	
水	60ml	
付け合わせ		
長芋	50g	
いんげん (冷凍)	20g	

エネルギー169kcal たんぱく質14.6g 脂質2.4g カルシウム42mg 塩分1.9g

3. きな粉ムース

材 料	分量(4人分)	作 り 方
牛乳	300ml	① 粉ゼラチンは分量の水に振り入れふやかしておく。 ② 鍋に牛乳、砂糖、きな粉を入れ火にかけ煮溶かす。(沸騰させないように注意する) ③ ②に①のゼラチンを加えよく溶かし、容器に入れ冷やし固める。 ④ 黒煮豆と黄桃缶を飾る。
青きな粉	大さじ2	
砂糖	50g	
粉ゼラチン	5g	
水	大さじ3	
黒煮豆	5g	
黄桃缶	10g	

エネルギー127kcal たんぱく質4.3g 脂質3.2g カルシウム87mg 塩分0.1g

4. キャベツのごまマヨネーズあえ

材 料	分量(1人分)	作 り 方
キャベツ	40 g	① キャベツは2cm角切り。人参は1×3cmの短冊切り。きゅうりは輪切りにして塩少々(分量外)を振り、しんなりさせておく。スイートコーンは水気を切る。
人参	5 g	
きゅうり	7 g	
スイートコーン	3 g	
ささ身	10 g	
塩	0.04 g	② 湯を沸かし人参、キャベツの順に茹でザルに上げ冷ます。
酒	小さじ1/5	
白すりごま	小さじ1.5	③ ささ身はスジを取り、塩と酒で下味をつけラップをふんわりかけ電子レンジにかける。(ささみ2本で2分位)→粗熱が取れたら手でほぐしておく。
マヨネーズ	大さじ1/2	
塩	0.2 g	④ 野菜とささ身を白すりごま、マヨネーズ、塩、こしょうであえる。
こしょう	適量	
トマト	20 g	
		⑤ 器に盛り付け、くし形に切ったトマトを添える。

エネルギー93kcal たんぱく質3.3g 脂質6.8g カルシウム60mg 塩分0.5g



5. 白菜のスープ

材 料	分量(1人分)	作 り 方
白菜	25 g	① 白菜と人参は4cm長さの太めのせん切り。えのき茸は石づきを取り4cm長さに切る。ベーコンは細切り。かいわれ菜はよく洗う。
人参	7 g	
えのき茸	10 g	② 分量の水に白菜、人参、えのき茸、ベーコン、固形コンソメを入れて煮る。器に盛る前にかいわれ菜を入れさっと火を通す。
ベーコン	8 g	
かいわれ菜	3 g	
水	170 ml	
固形コンソメ	1/3個	

エネルギー46kcal たんぱく質1.4g 脂質3.1g カルシウム16mg 塩分0.9g

※栄養価計算は日本食品成分表八訂による