

ふれあい広場 10月レシピ



1. そぼろ丼

材料	分量(1人分)	作り方	
ご飯	170g	① 玉ねぎはみじん切りにし、油を入れたフライパンで炒める。 ② 鶏ひき肉、おろししょうがを加えて炒め、Aの調味料を加えて味がなじむまで炒める。 ③ 卵は割りほぐし、Bを加えて良く混ぜる。油を入れたフライパンに流し入れ、箸で良くかき混ぜ、炒り卵を作る。 ④ いんげんは筋を取り、茹でて斜め薄切りにする。 ⑤ 器にご飯を盛り付け、②、③をのせ、いんげんを飾る。	
鶏ひき肉	50g		
玉ねぎ	30g		
オリーブ油	小さじ 1/2		
A	しょうゆ		小さじ 2
	酒		小さじ 1
	みりん		小さじ 1
	砂糖		小さじ 1/2
おろししょうが	小さじ 1		
卵	1 個		
オリーブ油	小さじ 1/2		
B	砂糖		大さじ 1/2
	みりん		小さじ 1/2
	しょうゆ		小さじ 1/2
いんげん(茹)	1 本		

エネルギー526kcal たんぱく質22.2g 脂質15.6g 塩分 2.0g

2. ポテトと豆のサラダ

材料	分量(1人分)	作り方
じゃが芋	30g	① じゃが芋は皮をむいて切り、水から茹でて熱いうちにつぶす。 焼き豚は7mm角に切る。 ブロッコリーは小房に分けて茹でる。 ② ボールに調味料を入れて混ぜ、①のブロッコリー以外の材料と蒸サラダ豆を加えて混ぜる。 ③ 器に盛り付け、ブロッコリーとミニトマトを添える。
蒸サラダ豆	10g	
焼き豚	5g	
マヨネーズ	小さじ1	
プレーンヨーグルト	小さじ1/2	
粗挽きマスタード	小さじ1/3	
砂糖	小さじ1/6	
ブロッコリー	20g	
ミニトマト	2個	

エネルギー75kcal たんぱく質 3.2g 脂質 9.2g 塩分 0.3g

3. 味噌汁

材料	分量(1人分)	作り方
だし汁	160ml	① 昆布、煮干しでだし汁をとる。 ② 小松菜は3cm長さに切る。玉ねぎは5mm厚さの縦切り、にんじん、油揚げは薄切りにする。 ③ ②をだし汁で煮て、火が通ったら味噌を溶き入れる。
小松菜	15g	
玉ねぎ	15g	
にんじん	2g	
油揚げ	2g	
味噌	7g	

エネルギー27kcal たんぱく質 1.9g 脂質 1.1g 塩分 1.1g

4. きな粉棒

材料	分量(6人分)	作り方
きな粉	80g	① 鍋にはちみつを入れ温め、トロりとさせる。 ② きな粉を加え、粉っぽさがなくなるまで良く混ぜる。 ③ 皿にラップを敷き、まぶし用きな粉の半分を広げ、②をのせ、上にラップをかけて上からのぼす(厚さ2~3mm)。 ④ 冷えて固まったら1cm幅に切り軽くねじりまぶし用きな粉をかける。
はちみつ	100g	
まぶし用きな粉	20g	

エネルギー130kcal たんぱく質 6.1g 脂質 4.3g 塩分 0g