

ふれあい広場 レシピ



1. シーフードピラフ

材料	分量 (1人分)	作り方
精白米	70 g	① 米は洗って水加減し 30 分置く。 ② シーフードミックスは、塩と酒を振る。 ③ 切り干し大根は、はさみで 5mm 長さにする。人参は 5mm 角に切る。えのき茸は石づきを取り 5mm 長さに切る。 ④ ①にコンソメ顆粒を入れ軽く混ぜ、②③粒コーンを入れ炊く。 ⑤ 炊けたらバターを加えさっくり混ぜる。 ⑥ 器に盛ったらパセリ (乾) を散らす。
シーフードミックス (冷凍)	25 g	
塩	0.2 g	
酒	小さじ 1/3	
切り干し大根 (乾)	2 g	
えのき茸	10 g	
人参	10 g	
粒コーン (冷凍)	10 g	
コンソメ顆粒	1 g	
バター	小さじ 1/2 弱	
パセリ (乾)	少々	

エネルギー 294kcal たんぱく質 8.2g 脂質 1.9g 塩分 0.8g

2. 豚ヒレ肉のクリーム煮

材料	分量 (1人分)	作り方
豚ヒレ肉	70 g	① 豚ヒレ肉は 1 人 3 切れにし、塩・こしょうを振る。5 分ほど置いて小麦粉を薄くはたく。 ② ブロッコリーは、小房に分けて下茹でする。 ③ フライパンを熱しオリーブ油を敷き、①を両面焼き、取り出す。 ④ 同じフライパンに油を足し玉ねぎを炒める。玉ねぎがしんなりしたらしめじ、マッシュルーム、塩を加えしんなりするまで炒め、白ワインを加えアルコールを飛ばす。 ⑤ ④に牛乳、生クリーム、焼いた豚ヒレ肉を戻し煮る。とろりとなったらブロッコリーを加えひと煮し、こしょうを振る。
塩	0.2 g	
こしょう	少々	
小麦粉	小さじ 1	
オリーブ油	大きじ 1/2	
玉ねぎ	30 g	
しめじ	15 g	
マッシュルーム	10 g	
白ワイン	小さじ 1	
ブロッコリー	25 g	
牛乳	大きじ 2 (30ml)	
生クリーム	大きじ 1 (15ml)	
塩	小さじ 1/6 弱 (0.8g)	
こしょう	少々	

エネルギー 243kcal たんぱく質 15.7g 脂質 15.3g 塩分 1.1g

3. 長芋とわかめのスープ

材料	分量 (1人分)	作り方
長芋	30 g	① 長芋は皮を剥いて5mm幅のいちよう切りに切る。 ② かいわれ菜は根本を切る。 ③ 鍋に分量の水とコンソメ顆粒を入れ、沸騰したら長芋を入れ、ひと煮立ちさせる。 ④ 盛り付けする直前にわかめ(乾)を加える。 ⑤ 器に盛って、かいわれ菜をのせる。
わかめ(乾)	0.5 g	
かいわれ菜	3 g	
水	150ml	
コンソメ顆粒	1.3 g	
塩	0.5 g	
こしょう	少々	

エネルギー24kcal たんぱく質0.7g 脂質0.1g 塩分0.9g

4. 白菜のごま風味サラダ

材料	分量 (1人分)	作り方	
白菜	50 g	① 白菜は、繊維を切るように1cm長さに切る。きゅうりは薄く切り、パプリカは千切りにする。 ② ボールにAの調味料を合わせておく。 ③ ①を茹で水気を切って熱いうちに②に加え、味をなじませる。 ④ 粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やす。	
きゅうり	10 g		
パプリカ(赤)	3 g		
A	白だし		小さじ1/2
	酢		小さじ1/2
	砂糖		小さじ1/2
	ごま油		小さじ1/4
白ごま	少々		

エネルギー30kcal たんぱく質0.6g 脂質1.2g 塩分0.3g

5. 果物 ぶどう 1/3房 いちご 2粒



エネルギー38kcal たんぱく質0.3g 脂質0.0g 塩分0.0g

※栄養価は1人当たり(日本食品成分表八訂で計算)



お絵かきクッキー



材料	分量 (2人分・約8枚分)	用意する調理器具
ホットケーキミックス	50g	ボール
バター	20g	ゴムベラ
牛乳	約小さじ1	麺棒
チョコペン	2~3本	抜き型
飾りシュガー	適宜	クッキングシート
		ゴム手袋

*材料にココアパウダーを加えてココアクッキーにしてもOK! (ココア: 小さじ2弱)

- ☆下準備
- バターを溶かす
 - オーブンは170度に予熱する

<作り方>

1. ホットケーキミックスに溶かしたバターを加えゴムベラで混ぜる。
ポロポロになったら牛乳を加えてこね、生地をひとまとめにする。
(生地がまとまらなかつたら牛乳で調整する)
2. 生地をクッキングシートで包み、麺棒で5mm厚さにのばし、クッキー型で抜く。
3. 天板にクッキングシートを敷き、型抜きした生地がくっつかないようにおく。
4. 170度のオーブンで10分焼き、取り出す。(裏面が茶色くなるまで焼く)
5. 冷めたらチョコペンでお絵描きし、飾りシュガーなどでデコレーションする。



(1人分の栄養価)

エネルギー226kcal たんぱく質 2.6g 脂質 12.1g カルシウム 55mg 塩分 0.3g