

ふれあい広場 3月レシピ



2023年3月12日(日)

1. ごはん 160g

(エネルギー250kcal たんぱく質 3.2g 脂質 0.3 g カルシウム 5 mg 塩分 0.0g)

2. 鶏肉の照り焼き

材料	分量 (1人分)	作り方	
鶏もも肉	75 g	① 鶏肉は一人3切れにし、塩、こしょうを振り、小麦粉をまぶす。 ② エリンギは、長さを3cmにし縦半分の薄切りにする。スナップエンドウは筋を取り、さっと茹でる。 ③ キャベツは千切り、トマトは1/8に切る。 ④ aの調味料を合わせておく。 ⑤ フライパンにサラダ油を熱し、エリンギを炒めしんなりしたら、一度取り出す。 ⑥ 同じフライパンにサラダ油を加え、①の鶏肉を皮目から焼き、色が変わったら裏返し蓋をして焼く。 ⑦ 鶏肉の中まで火が通ったらエリンギを戻し、合わせ調味料を加えトロリとしてきたら火からおろす。 ⑧ 器に鶏肉、キャベツの千切り、スナップエンドウ、トマトを盛り付ける。	
塩	0.2 g		
こしょう	少々		
小麦粉	小さじ1弱		
サラダ油	小さじ1		
エリンギ	20 g		
a	しょう油		小さじ1強
	酒		小さじ1
	みりん		小さじ1
	水		小さじ1強
	酢		小さじ1
砂糖	小さじ1/2		
(付け合わせ)	小さじ1強		
キャベツ	40 g		
スナップエンドウ	10 g		
トマト	25 g		
ドレッシング	適宜		
	お好みで		

(エネルギー207kcal たんぱく質 15.5g 脂質 7.2g カルシウム 32 mg 塩分 1.3g)

3. 小松菜とツナの塩昆布和え

材料	分量 (1人分)	作り方
小松菜 ツナ缶 コーン (冷凍) 塩昆布 鶏がらスープの素 ごま油	50 g 10 g 10 g 1 g 0.5 g 小さじ 1/2	① 小松菜は、茹でて 3 cm 長さに切る。同じ鍋で冷凍コーンもさっと茹でる。 ② ボールに①、塩昆布、鶏がらスープの素、ごま油を加え和える。

(エネルギー44kcal たんぱく質 2.4g 脂質2.2g カルシウム90mg 塩分0.5g)

4. 大根の味噌汁

材料	分量 (1人分)	作り方
大根 人参 えのき茸 油揚げ 味噌 だし汁	40 g 10 g 15 g 3 g 大きじ 1/2 弱 150ml	① 大根と人参は、皮を剥き 2~3mm 厚さのいちょう切りにする。えのき茸は石づきを取り、3 cm 長さに切る。油揚げは、3 cm 長さの細切りにする。 ② 鍋にだし汁を入れ、大根、人参、油揚げ、えのき茸を入れ煮る。野菜がが軟らかくなったら味噌を溶き入れる。

(エネルギー40kcal たんぱく質2.0g 脂質1.4g カルシウム29mg 塩分1.0g)

5. 簡単レアチーズケーキ

材料	分量 (1人分)	作り方
ヨーグルト クリームチーズ 砂糖 みかん缶 ビスケット	40 g 10 g 5 g 20 g 1/2 枚	① クリームチーズは常温に戻し、ゴムベラで滑らかにする。(レンジにかけ軟らかくしてもよい) ② ①にヨーグルト、砂糖、つぶしたみかん缶を加え混ぜる。 ③ 器にビスケットを割って入れ、②を流す。

(エネルギー99kcal たんぱく質2.4g 脂質4.4g カルシウム67mg 塩分0.1g)



いちご大福風な ～桜もち～



材料	分量（6個分）	用意する調理器具
白玉粉	5g	フライパン
水	60～70ml	ボール
小麦粉（サラサラタイプ）	50g	ゴムベラ
いちごソース	大さじ2	クッキングシート
サラダ油	小さじ1	サランラップ
こしあん	120g	竹串
桜の花の塩漬け（水洗いしたもの）	3g	ゴム手袋
いちご	6個	

☆下準備

- いちごは洗ってへたを取り、キッチンペーパーで水気をふき取っておく。
- 桜の花の塩漬けは、水で洗って塩を落とし、よく絞ってみじん切りにする。あんに混ぜ6等分に丸める。

<作り方>

- ボールに白玉粉を入れ、水を少しずつ入れ混ぜる。小麦粉を加えなめらかにし、いちごソース、サラダ油を加え生地を作る。
- フライパンを温め火からおろし布巾の上に置く。
- フライパンに薄く油を敷き、生地の1/6量（大さじ1強）を流し入れ、直径8～9cmに薄く伸ばす。再び火にかけ、弱火で焼き、生地が透明になったら裏返してサッと焼き、クッキングシートに取り出す。
- サランラップの中央に冷めた生地を置き、あんをのせ手で伸ばし（生地より少し小さく）いちごをのせ、サランラップのはじをつまみ、茶巾絞りのように包む。

(1人分の栄養価)

エネルギー108kcal たんぱく質 1.9g 脂質 1.0g 塩分0.1g