

ふれあい広場 4月レシピ



ご入学・ご進級おめでとうございます

2023年4月8日(土)

1. 津軽のあま〜い赤飯

材 料	分量(1人分)	作 り 方
もち米	50g	① 精白米ともち米は一緒に洗って1時間程浸漬する。 ② 小豆缶詰は缶から出して小豆と汁に分ける。 ③ 炊飯釜に①を入れ小豆缶詰汁、水を加え目盛りまで水盛する。 ④ ③に小豆、砂糖を入れ軽く混ぜ合わせ普通に炊く。
精白米	25g	
小豆缶詰	15g	
砂糖	7g	

エネルギー303kcal たんぱく質5.3g 脂質0.7g カルシウム8mg 塩分0.2g

2. ヒレカツ

材 料	分量(1人分)	作 り 方
豚ヒレ肉	60g	① 豚ヒレ肉は1人2枚になるように切り、塩・こしょうで下味をつける。 ② ①に小麦粉→卵液→パン粉の順で衣をつける。 ③ 170℃の油で揚げる。
塩・こしょう	0.2g/適量	
小麦粉	小さじ1	
卵	1/5個	
パン粉	大さじ2	【付け合わせのマセドアンサラダと野菜】 ① じゃが芋は皮をむき1cm角切り。人参は皮をむき5mm角切り。きゅうりは5mm角切り。スイートコーンは缶から出し水気を切っておく。玉ねぎは薄切りにしてさらしたまねぎにする。 ② じゃが芋と人参は一緒に茹でる。→粗熱が取れたらきゅうり、スイートコーン、玉葱、ツナ缶を加えマヨネーズで和え、塩・こしょうで味を調える。 ③ レタスはよく洗い一口大にちぎる。トマトはくし形に切る。ブロッコリーは小房に分け茹でる。 ④ 皿にヒレカツと付け合わせのサラダと野菜を盛り合わせる。
揚げ油	適量	
【付け合わせ】		
じゃが芋	45g	
人参	8g	
きゅうり	5g	
スイートコーン缶	5g	
玉葱	3g	
ツナ缶	7g	
マヨネーズ	大さじ1/2	
塩・こしょう	0.1g/適量	
レタス	10g	
トマト	20g	
ブロッコリー	15g	
ウスターソース	適量	

エネルギー316kcal たんぱく質15.8g 脂質19.6g カルシウム29mg 塩分0.9g



3. 春キャベツのピーナツあえ

材 料	分量(1人分)	作 り 方
春キャベツ	50 g	① 春キャベツは3×2cmの短冊に切る。軸も薄切りにする。 →サッと茹でてザルに上げ冷ます。 ② むきえびは解凍して塩少々(分量外)を入れた湯で茹でる。 ③ キャベツ、むきえびをピーナツ、醤油、砂糖で和える。
むきえび(冷)	10 g	
粉末ピーナツ	小さじ2	
醤油	小さじ1/3	
砂糖	小さじ1/6	

エネルギー46kcal たんぱく質3.1g 脂質2.1g カルシウム31mg 塩分0.3g

4. かき卵汁

材 料	分量(1人分)	作 り 方
卵	12 g	① ナルトは縦半分にして斜め切り。ほうれん草はサッと茹でて3cm長さに切る。 ② 鍋にだし汁を沸かし、煮立ったら醤油、塩、みりんで調味する。次に火力を弱め同量の水で溶いた片栗粉を加え汁にとろみをつける。 ③ 再び火力を強め溶きほぐした卵を流し入れ、ナルトも加え火を止める。 ④ お椀にほうれん草を盛りつけ③の汁を注ぐ。
ナルト	5 g	
ほうれん草	8 g	
だし汁	170 ml	
醤油	小さじ1/2	
塩	0.4 g	
みりん	小さじ1/2	
片栗粉	小さじ1/3	

エネルギー39kcal たんぱく質2.4g 脂質1.1g カルシウム16mg 塩分1.2g

5. 牛乳かん

材 料	分量(5人分)	作 り 方
牛乳	350 ml	① 牛乳を常温にもどす。 ② 鍋に水と粉寒天を入れ火にかけて2分間沸騰させたら、みかん缶汁と砂糖を加え煮溶かし火を止める。 ③ ②に牛乳を加えよく混ぜ合わせ器に入れて冷やし固める。 ④ 固まったらみかん缶を飾る。
水	150 ml	
みかん缶汁	50 ml	
砂糖	40 g	
粉寒天	4 g	
みかん缶	50 g	

エネルギー88kcal たんぱく質2.2g 脂質2.5g カルシウム79mg 塩分0.1g