

ふれあい広場 レシピ



2024年1月13日(土)
県民福祉プラザ

1. ごはん 150g

(エネルギー234kcal たんぱく質 3.0g 脂質 0.3 g カルシウム 5 mg 塩分 0.0g)

2. 牛肉豆腐

| 材 料 | 分量 (1 人分) | 作 り 方 | |
|------------|-----------|--|----------|
| 牛肉 (切り落とし) | 75 g | ① 焼き豆腐は4等分に切る。しらたきは食べやすい長さに切る。えのき茸は、石づきを取り、3cm長さに切る。ねぎは、白い部分と青い部分に分け、斜め1cm幅に切る。牛肉は、食べやすい大きさに切る。 ② フライパンにしらたきを入れ、水気がなくなるまで乾煎りし取り出す。 ③ 同じフライパンにAの調味料を入れ中火にかけ、沸いたらねぎの青い部分と春菊をさっと煮て取り出す。次に牛肉を入れアクを取り、焼き豆腐、しらたき、えのき茸を加え落とし蓋をして10分煮る。 ④ ねぎの白い部分を加え、3分煮て冷まし味をなじませる。 ⑤ 器に盛ってねぎの青い部分と春菊を飾る。 | |
| 焼き豆腐 | 1/3丁 | | |
| えのき茸 | 25 g | | |
| しらたき | 30 g | | |
| ねぎ | 60 g | | |
| 春菊 | 10 g | | |
| A | だし汁 | | 80~100ml |
| | しょう油 | | 小さじ2 |
| | 砂糖 | | 大さじ1/2 |
| | みりん | | 大さじ1/2 |
| | 酒 | 大さじ1/2 | |

(エネルギー293kcal たんぱく質 19.7g 脂質 12.8g カルシウム 173 mg 塩分 1.9g)

3. 長芋のスープ

| 材料 | 分量 (1 人分) | 作 り 方 |
|----------|-----------|---|
| 長芋 | 30 g | ① 長芋は皮を剥いて1cm角に切り、人参は、1cm角の色紙切りにする。椎茸は、石づきを取り1cm角に切る。 ② 鍋に水とコーンの缶汁、固形コンソメ、人参、椎茸を入れ、沸いたら約3分煮る。人参が軟らかくなったら長芋を加え、約3分煮て火を止め、オクラを加えこしょうを振る。 |
| 椎茸 | 10 g | |
| 人参 | 10 g | |
| オクラ (冷凍) | 10 g | |
| 固形コンソメ | 1/3個 | |
| 水 | 150 ml | |
| コーンの缶汁 | | |
| こしょう | 少々 | |

(エネルギー31kcal たんぱく質 0.9g 脂質 0.1g カルシウム 17 mg 塩分 0.7g)

「ながいも」



長芋は、消化酵素のアミラーゼが多く含まれ、古くから消化促進、滋養強壮に良い食べものとして食されてきた。

他にもディオスコリン A (*) やビタミン B1、レクチン (*) などの機能成分が含まれている。

4. ひじきのサラダ

| 材 料 | 分量 (1人分) | 作 り 方 | |
|---------|----------|--|----------|
| ひじき (乾) | 3 g | ① ひじきは水で戻し、湯通しする。 ② 長いもは、皮をむき 2 cm 長さの千切りにする。カニカマは縦半分に切り細く裂き、冷凍枝豆は自然解凍し鞘から外す。コーン缶は、実と汁に分ける。(缶汁はスープに加える) | |
| 長いも | 15 g | | |
| 枝豆 (冷凍) | 10 g | | |
| コーン缶 | 10 g | | |
| カニカマ | 1本 | ③ Aの調味料を合わせておく。 ④ ボールに、ひじき、長芋、枝豆、コーン、カニカマを入れ、③で和える。 | |
| A | ごま油 | | 小さじ 1/2 |
| | 酢 | | 小さじ 1弱 |
| | しょう油 | | 小さじ 1/3 |
| | 砂糖 | | 小さじ 1/2強 |
| | 花かつお | 0.5 g | |

(エネルギー72kcal たんぱく質 3.2g 脂質 2.9g カルシウム 51 mg 塩分 0.7g)

5. ヨーグルト白玉練乳ごまだれ



| 材 料 | 分量 (1人分) | 作 り 方 |
|----------|----------|---|
| 白玉粉 | 20 g | ① 練乳と白ごまを混ぜ、ごまたれを作る。 ② 白玉粉にヨーグルトを加え、耳たぶくらいの固さに調整しながらこねる。 ③ 1人分を3個に丸め、真ん中をへこませ茹でる。浮き上がってきたら2分茹で水に取り、冷ます。 ④ 器にヨーグルト白玉を盛り、練乳ごまたれをかける。 |
| ヨーグルト | 20 g強 | |
| すりごま (白) | 小さじ 2弱 | |
| 練乳 | 大きじ 1 | |

(エネルギー158kcal たんぱく質 3.8g 脂質 4.4g カルシウム 124 mg 塩分 0.0g)

*ディオスコリン A: たんぱく質成分で抗インフルエンザウイルスに活性がある。非常に少量でインフルエンザ感染を予防できると見られる。

*レクチン: 豆類やじゃがいもなどに多く含まれているたんぱく質で、細胞膜の表面についている糖たんぱく質や糖脂質と結びついてそれを凝集、沈殿させ、有害な細菌などの繁殖を抑制する。

※栄養価は日本食品成分表八訂による