

ふれあい広場 2月レシピ



1. エビかつ

材料	分量(1人分)	作り方
むきえび(冷凍)	50g	① むきえびは洗い、長さ1cmくらいに切り、酒をふりかけ、もみこむ。 はんぺんは袋に入ったままつぶす。 玉ねぎはみじん切りにする。 ② ボールに①とすりおろし生姜、薄力粉、マヨネーズを入れて良く混ぜる。 ③ 2等分にしてバター液、パン粉の順に付けて小判型にする。(バター液を付けるときはくずれやすいので、片手にのせて片手で液を付けるとやりやすい) ④ フライパンに1cm位の深さに揚げ油を入れて熱し揚げ焼きにする。 ⑤ サニーレタス、ミニトマトと盛り付ける。 ⑥ 食べる時にソースをかける。
酒	5g	
はんぺん	40g	
玉ねぎ	20g	
生姜(すりおろし)	少々	
薄力粉	小さじ2	
マヨネーズ	小さじ1	
バター液		
薄力粉	小さじ2	
鶏卵	10g	
パン粉	大さじ3	
揚げ油	適量	
ソース	小さじ1	
サニーレタス	1枚	
ミニトマト	2個	

エネルギー324 kcal タンパク質 18.4g 脂質 17.7g カルシウム75mg 塩分 1.3g

2. パスタサラダ

材料	分量(1人分)	作り方
サラスパ	12g	① サラスパは表示通りにゆで、冷水で洗いザルにあげる。 ② きゅうり、パプリカ、ロースハムは細切りにする。 ③ ①②をドレッシングで和える。
きゅうり	12g	
パプリカ(黄)	6g	
ロースハム	6g	
フレンチドレッシング	小さじ 2	

エネルギー97kcal タンパク質 2.7g 脂質 5.0g カルシウム5mg 塩分 0.7g

3. やさいスープ

材料	分量(1人分)	作り方
大根	15g	① 大根、人参は拍子木切りにする。 しめじは石づきを落とし、ほぐす。春雨は熱湯でもどし、長さ7cm位に切る。 万能ねぎは小口切りにする。 ② 分量の水に大根、人参を入れ火をつける。 野菜が柔らかくなったら、しめじと固形コンソメを加える。 ③ 春雨、万能ねぎを加える。
人参	5g	
しめじ	10g	
春雨	5g	
万能ねぎ	1g	
固形コンソメ	1/2 個	
水	180ml	

エネルギー29kcal タンパク質 0.5g 脂質 0.2g カルシウム 8mg 塩分 1.1g

4. ご飯

170g(白米 75g)

エネルギー265kcal タンパク質 3.4g 脂質 0.3g カルシウム 5mg 塩分 0.0g

5. ずんだプリン

材料	6人分	作り方
ずんだあん	130g	① 粉ゼラチンを分量の水でふやかし、電子レンジで30秒加熱し溶かす。 ② 鍋にずんだあんを入れ、牛乳を少し入れて混ぜ、残りの牛乳を加えて温める。 全体に良く混ぜ合わせたら火を止める。 ③ ②に①を加えて良く混ぜ、鍋底を冷やして粗熱を取り、容器に入れて冷やし固める。 ④ ホイップクリームを飾る。
牛乳	300ml	
粉ゼラチン	5g	
水	大さじ 2	
ホイップクリーム	適量	

エネルギー104kcal タンパク質 3.8g 脂質 3.9g 塩分 0.1g