

## おたっしや料理教室

心もからだもホッカホカ  
～あったか食材メニュー～

### ○ [主食] 冬のあったか生姜ご飯



#### 材料(2人分)

根生姜………15g  
米……………1合  
酒……………大さじ1  
コンソメ………1/2コ

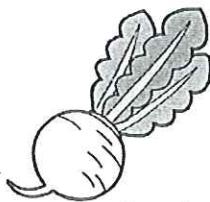
#### 【作り方】

- ①根生姜の皮をむいて、長さ2~3cmのせん切りにする。
- ②米は洗って炊飯器に入れ、酒を入れてから水を炊飯器の目盛りまで入れる。くだいたコンソメと根生姜(少し残しておく)を加えて混ぜ合わせ普通に炊く。残した根生姜は水にさらしておく。
- ③茶碗にもり、残りの根生姜を散らす。

#### 【1人分の栄養】

エネルギー：280kcal たんぱく質：4.8g 脂質：0.8g カルシウム：5mg 塩分：0.5g

### [汁もの] かぶのみそ汁



#### 材料(2人分)

かぶ(葉つき)…………大1コ  
かぶの葉……………2コ分  
(葉がなければ青菜にする)  
だし汁……………300cc  
みそ……………大さじ1強

- ・かぶの茎の部分は泥がつまっているので、よく洗ってください。
- ・かぶの根には消化を助ける酵素が豊富に含まれており、胃もたれや胸やけなどに効果的です。

#### 【作り方】

- ①かぶは茎を約1cm残して切り、皮をむいて8~10等分のくし形に切る。  
葉はきれいなところを選び、細かくきざむ。
- ②だしとかぶを鍋に入れて火にかける。  
かぶが柔らかくなったらみそを溶き入れ、葉を加えてひと煮立ちさせ、できあがり。

#### 【1人分の栄養】

エネルギー：29kcal たんぱく質：1.7g 脂質：0.5g カルシウム：58mg 塩分：1.1g



## ○ [主 菜] 和風ハンバーグ（豆腐入り）

材 料 (2人分)	
絹ごし豆腐	50 g
合挽き肉	150 g
卵	1/2コ
片栗粉	小さじ1
玉ねぎ	1/4コ
油	小さじ1/2
塩・こしょう	少々
サラダ油	小さじ1
酒	大さじ1
A	
しめじ	30 g
マイタケ	30 g
しいたけ	1枚
めんつゆ	大さじ1 1/2
しょうゆ	小さじ1/2
さとう	小さじ1/2
水	160cc
水溶き	片栗粉 小さじ1
片栗粉	水 小さじ1
大根おろし 適量	
わけぎ 1本	

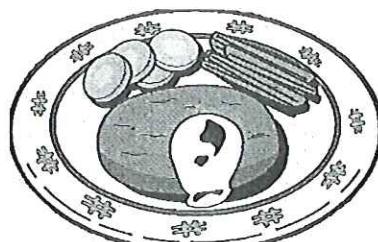
### 【作り方】

- ①絹ごし豆腐はキッチンペーパーに包み、水気をきる。
- ②玉ねぎはみじん切りにし、フライパンに油をしいて炒め、あら熱をとておく。
- ③しめじ、まいたけは食べやすい大きさにさき、しいたけはうす切りにする。
- ④Aの調味料を鍋に入れ、②のきのこを加え煮て水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑤①の豆腐に、ひき肉、卵、片栗粉、あら熱がとれた④の玉ねぎ、塩・こしょうを混ぜ合わせ、よくこねる。
- ⑥ハンバーグのタネを2等分にして、形をととのえる。
- ⑦フライパンに油をしいて、⑥のハンバーグを中火で熱し、両面をこんがり焼く。酒をまわし入れ、フタをし弱火で7分間くらい蒸し焼きにする。
- ⑧皿に盛りつけ、食べる寸前にきのこのソースをかけ、わけぎの小口切りを散らす。大根おろしをとなりに盛りつける。

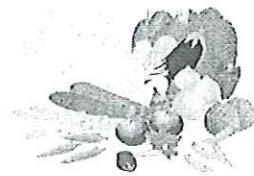
- ・豆腐を加えると、ハンバーグが柔らかくなります。
- ・豆腐の水気はしっかり切らないとタネが柔らかすぎて、くずれやすいので気を付けて。

### 【1人分の栄養価】

エネルギー：278kcal たんぱく質：19.2g 脂質：16.7g カルシウム：41mg 塩分：1.9g



## ○〔副菜〕 白菜サラダ



### 材料(5人分)

はくさい………300g  
きゅうり………1本  
にんじん………50g  
玉ねぎ………1/2コ

### 〔調味料〕

酢……………大さじ2  
サラダ油……………小さじ1  
しょうゆ……………小さじ2  
ごま油……………小さじ1  
からし……………少々  
さとう……………小さじ1

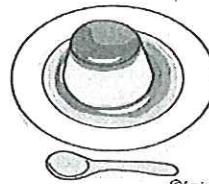
### 〔作り方〕

- ①白菜、きゅうりは4cm長さのせん切りにして、軽く塩もみしておき、サッと洗って水気をしぼる。
- ②にんじんも4cm長さのせん切りにし、さっとゆでる。
- ③玉ねぎは薄切りにして水にさらす。
- ④野菜の水気をしぼり、調味料である。

### 〔1コ分の栄養〕

エネルギー：42kcal たんぱく質：1.2g 脂質：1.7g カルシウム：39mg 塩分：0.3g

## ○〔デザート〕 黒糖ゼリー



### 材料(4人分)

牛乳………350cc  
黒糖………30g  
ゼラチン………1袋(5g)

### 〔作り方〕

- ①黒糖は固まりの物だったら包丁等で碎いて、溶けやすくする。
- ②なべに分量の牛乳と①の黒砂糖を加え、煮溶かす。  
(沸騰しない程度に温める)
- ③砂糖が溶けたら、ゼラチンを加え、煮溶かす。  
(この時も沸騰させない)
- ④あら熱が取れたら器に入れ、冷蔵庫で冷やし固める。

### 〔1コ分の栄養〕

エネルギー：90kcal たんぱく質：4.1g 脂質：3.3g カルシウム：114mg 塩分：0.1g

### 【今日の献立は6つの食品群がそろっているでしょうか?】

	生姜 ごはん	かぶの みそ汁	和風 ハンバーグ	白菜の サラダ	黒糖 ゼリー	合計
1群(魚・肉・卵・大豆製品)			○			○
2群(乳製品・海草・小魚)					○	○
3群(緑黄色野菜)		○		○		○
4群(淡色野菜・きのこ・果物)	○	○	○	○		○
5群(穀類・いも類)	○					○
6群(油脂類・種実類)			○			○