

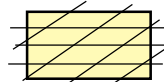
日常備蓄品を上手に使って料理をしよう

主催 八潮市立保健センター

さば缶の麻婆茄子豆腐

230kcal たんぱく質15.9g 塩分1.1g

豆腐の
切り方(図)



材料(4人分)

さばのみそ煮缶 …… 2缶(300g)
なす …… 2本
木綿豆腐 …… 150g
長ねぎ …… 1本
おろしにんにく …… 1かけ
おろし生姜 …… 1かけ
ごま油 …… 小さじ2
豆板醤 …… 小さじ1
水 …… 200cc
〔 片栗粉 …… 大さじ1
水 …… 大さじ1

- ①なすは長さを1/2にし、縦8～10等分に切る。
- ②木綿豆腐は厚みを1/2にし、図のように切る。
長ねぎを小口切りにする。
- ③フライパンにごま油を熱し、にんにく、生姜、長ねぎの3/4量を弱火で炒めて香りを出したら、なすを炒める。
ごま油が絡まったらさばのみそ煮缶を汁ごと加え、身をほぐす。
- ④水200ccと豆板醤、木綿豆腐を加えて混ぜ蓋をする。
沸騰したら弱火にし、大さじ1の水で溶いた片栗粉でとろみをつける。
- ⑤器に盛り、残りの長ねぎをトッピングする。

干し椎茸のスープ

31kcal たんぱく質2.9g 塩分0.9g

材料(4人分)

干しいたけ …… 15g
鶏もも肉(親子丼用) 40g
小松菜 …… 80g
おろし生姜 …… 少々
しょうゆ …… 大さじ1
顆粒中華だし …… 小さじ1/2
こしょう …… 少々

(作り方)

- ①干しいたけを水につけて戻し、戻ったら薄切りにする。(戻し汁は捨てないで取っておく。)
- ②小松菜は茎と葉に分け、2cmの長さに切る。
- ③計量カップで①の戻し汁と水を合わせて600cc量り鍋に入れて沸騰させる。
- ④①のしいたけ、鶏もも肉、小松菜の茎、おろし生姜を加え、火が通ったら小松菜の葉、しょうゆ、顆粒中華だし、こしょうを加える。

切干大根の酢の物

27kcal たんぱく質1.1g 塩分0.4g

材料(4人分)

切干大根 20g
トマト 1個
塩昆布 8g
酢 大さじ1と1/2
大葉 2枚

(作り方)

- ①切干大根はたっぷりの水に10分以上浸けて戻し、軽く水気をしぼって、食べやすい大きさに切る。
- ②トマトは皮をむいて乱切りにし、大葉は千切りにする。
- ③ボウルに塩昆布と酢を入れてなじませたら切干大根とトマトを加えて和える。
- ④器に盛り付け、大葉をトッピングする。

ごはん 120g

りんごジャムゼリー

72kcal たんぱく質0.4g 塩分0g

材料(4人分)

りんごジャム 100g
水 200g
粉寒天 2g
レモン汁 小さじ1
ホイップクリーム ... 適量
シナモン お好みで

(作り方)

- ①鍋に水を入れ、粉寒天をふりいれ、火にかける。2分程沸騰させながら粉寒天を煮溶かす。
- ②火を止め、りんごジャムとレモン汁を加えて手早く混ぜる。
- ③プリン型に入れて粗熱をとり、冷やして固める。
- ④ホイップクリームとシナモンをお好みでトッピングする。



合 計

エネルギー 548kcal
たんぱく質 23.3g
塩分 2.4g