

「お料理上手は、うす味名人」

～元気の元は3度の食事から～



メニュー

- ・しそごはん
- ・蒸し鶏梅風味
- ・ジュレのサラダ
- ・豆乳みそ汁
- ・さっぱりみかんムース

お料理上手は、うす味名人

献立名	材料名	1人分	4人分	作り方
しそご飯 259kcal 塩0.3g	米	1/2合	2合	《 しそご飯 》 ① 炊き上がったご飯に、千切りにした大葉と白ごまをちらす。 《 蒸し鶏梅風味 》 ① 鶏肉は全体に塩をふって1時間ほどおく。出てきた水気をふきとり、そぎ切りにする。(一口大) ② 長ネギは半分を斜め薄切り、残りは芯を除いて千切りにし、しらがねぎにする。しいたけはそぎ切り、しょうがは薄切りを千切りにする。 ③ 鶏肉を皿に入れ、斜め切りの長ネギとしょうが、しいたけをのせて、酒を回しかける。 ④ 蒸し器に皿ごと入れ、20分蒸す。 ⑤ 梅干しは種を取って果肉をたたき、しらがねぎと一緒にあえる。 ⑥ 蒸し上がったたら、Aを入れ混ぜ、粗熱がとれたら器に盛り、⑤のをのせる。 《 ジュレのサラダ 》 ① きゅうり、人参は千切り、レタスは1cm幅の細切り、アボガドは皮をむき種をとり、1cmの角切りにする。 ② 鍋にBを混ぜ合わせ2分ほど加熱し、冷やし固める。 ③ ①を器に盛り、固まった②をフォークなどでくずし、かけて完成。 《 豆乳みそ汁 》 ① 人参はいちょう切り、ほうれん草は茹でて3cmに切る。 ② 鍋にだし汁、人参を入れ火にかけ、やわらかくなったら豆乳、ほうれん草を加え温まったらみそを溶き入れ、最後に豆腐を入れて、煮立たせずに火を止める。 《 みかんムース 》 ① みかん缶を開け、実と汁に分けておく。 ② 鍋に牛乳、粉寒天を入れてかきまぜ、火にかけよく煮溶かす。沸騰したら2分ほど加熱する。 ③ 火を止め、砂糖を入れながらよく溶かす。 ④ ボウルにヨーグルトを入れよく混ぜ滑らかにし、オレンジジュースを加えよく混ぜる。 ⑤ そこに③を加え、再びよく混ぜる。 ⑥ 8個の器に流し入れ、冷蔵庫で冷やし固める。 ⑦ 固まったら、①のみかんを飾り完成。
	大葉	2枚	8枚	
	白ごま	1	小さじ2	
	塩	少々	少々	
蒸し鶏 梅風味 194kcal 塩1.7g	鶏むね肉	80	320	
	塩	1	小さじ2/3	
	長ネギ	50	2本	
	しいたけ	1枚	4枚	
	しょうが	5	20	
	酒	小さじ1/2	小さじ2	
	梅干し	1/3個	1と1/3個	
A A	しょうゆ	小さじ1/2	小さじ2	
	ごま油	小さじ1/2	小さじ2	
	レタス	20	80	
	きゅうり	20	80	
ジュレの サラダ 40kcal 塩0.5g	人参	5	20	
	アボガド	15	60	
			6~8人分	
	ジュレ B	ボン酢		大さじ2
B	だし汁		150	
B	粉寒天		小さじ1/4	
豆乳みそ汁 38kcal 塩0.6g	人参	10	40	
	ほうれん草	15	1/3束	
	豆腐	20	80	
	だし汁	50	200	
	豆乳	25	100	
	みそ	4.5	大さじ1	
さっぱり みかん ムース 85kcal 塩0.1g			8人分	
	粉寒天		小さじ1	
	牛乳		250cc	
	砂糖		70	
	オレンジジュース		250cc	
	プレーンヨーグルト		150cc	
	みかん(缶)		8~16個	

1食分の栄養価:エネルギー617kcal たんぱく質26.3g 脂質18.5g 炭水化物84.2g 食塩3.1g