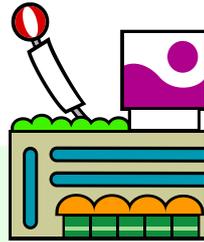


# かんたんレシピ



NO.11～テパ地下風おかず～



## 米飯

春キャベツのスープ煮  
 いわしの巻き巻きフライ  
 煮込みハンバーグ  
 ひじきのオイスターソース  
 フルーツところ天



### 米飯

～材料～  
 (一人分) ご飯……………220g



#### 米飯の栄養価

エネルギー	356kcal
たんぱく質	5.5g
水分	135.5g
塩分	0g
カリウム	64mg
リン	75mg

### 春キャベツのスープ煮

～材料～  
 (一人分) キャベツ……………20g(中葉 1/3 枚)  
 ベーコン……………5g  
 ブナピー……………5g  
 生姜……………1g  
 サラダ油……………2g(小 1/2)  
 水……………30g  
 コンソメ……………0.5g  
 塩……………0.2g  
 こしょう……………少々  
 パセリ……………0.2g(少々)



#### スープ煮の栄養価

エネルギー	45kcal
たんぱく質	1.0g
水分	56.4g
塩分	0.5g
カリウム	76mg
リン	22mg



- 作り方**
- ①ベーコンは2cm幅に切って、水出ししておきます。
  - ②キャベツは洗って2cm角に切ります。ブナピーは石づきを切り、ほぐします。
  - ③生姜は皮をむいてせん切りにし、パセリは洗ってみじん切りにします。
  - ④鍋にサラダ油を熱し、生姜を炒めます。香りが出たらベーコン、ブナピーを入れ、火が通ったらキャベツと水、調味料を加えます。
  - ⑤材料に火が通ったら器に盛り、きざみパセリを散らします。



**一口メモ** 漬物や梅干に限らず、ベーコンや紅生姜なども水出しで塩分が減らせます。水出しすると傷みやすくなるので、食べる都度水出しを行ってください。  
パセリが余ってしまったら冷凍できます。茎から葉をはずし、ジッパー付の保存袋に入れ、口をしっかりと閉じて冷凍庫に入れます。  
また、凍ったまま手でもむと簡単にきざみパセリができます。

## いわしの巻き巻きフライ

- ～材料～  
(一人分)
- いわし……………30g
  - 酒……………1g(小 1/5)
  - 大葉……………2g(1枚)
  - みそ……………3g(小 1/2)
  - 小麦粉……………5g
  - 卵……………3g
  - パン粉……………8g
  - サラダ油(吸油量)………8g
  - レモン……………5g
  - リーフレタス……………3g
  - マヨネーズ……………3g(小 1/2 強)



巻き巻きフライ栄養価	
エネルギー	224kcal
たんぱく質	8.4g
水分	34.9g
塩分	0.7g
カリウム	159mg
リン	97mg



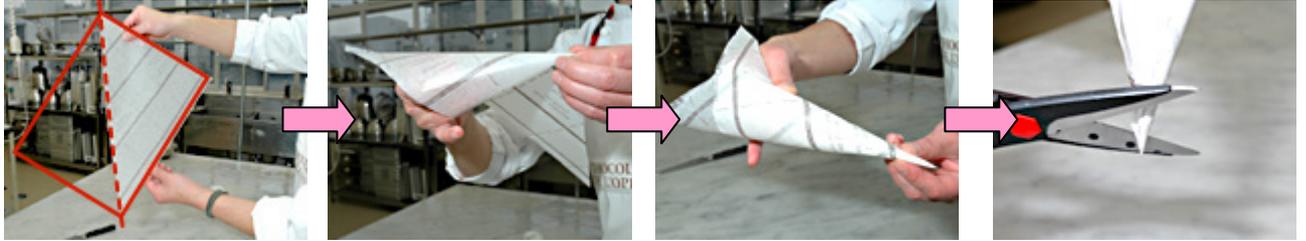
- 作り方**
- ①いわしは開いて酒をふっておきます。大葉は洗って水気を取ります。
  - ②レモンは洗って横半分に切ってから、くし型に切ります。  
(\*写真1参照)。リーフレタスは洗って食べやすい大きさにちぎります。
  - ③いわしの汁気をキッチンペーパーで取り、尾が向こう側、身が上になるように置きます。身にみそを塗り、その上に大葉をのせます(\*写真2参照)。
  - ④③を手前からきつめに巻き、巻き終わりにつまようじを刺してとめます。





- ⑤④に小麦粉、卵、パン粉の順でまぶし、低温で熱した油(160~170℃)で時々返しながら4~5分、カリッとなるまで揚げます。  
⑥器にリーフレタスと⑤を盛り付け、全体にマヨネーズをかけます。

**一口メモ** いわしのかわりにさんま、みその代わりに梅肉なども合います。  
最後にマヨネーズをかけるとき、細く絞り出すと仕上がりがきれいです。  
セロハンやオープンシートで作った絞り出し袋を利用すると、上手にかけることができます(下図参照)。



## 煮込みハンバーグ

~材料~  
(一人分)

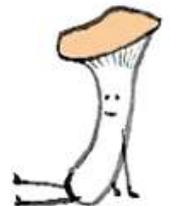
たね

- 合い挽き肉……………30g
  - 玉ねぎ(すりおろし)……7g
  - 卵……………1g
  - パン粉……………1g
  - 黒こしょう……………少々
  - エリンギ……………7g
  - 玉ねぎ……………15g
  - サラダ油……………3g(小1弱)
  - バター……………2g(小1/2)
- ソース
- デミグラスソース……………7g(小1強)
  - 赤ワイン……………6g(小1強)
- A
- ケチャップ……………4g(小2/3)
  - ウスターソース……………1g(小1/5)
  - 黒こしょう……………少々
  - グリーンピース缶……………2g



煮込みハンバーグの栄養価

エネルギー	162kcal
たんぱく質	6.5g
水分	51.9g
塩分	0.4g
カリウム	100mg
リン	46mg



- 作り方**
- ①エリンギは長さを半分に切って縦半分にし、さらに縦3~4mm幅に切ります。玉ねぎは、たね用はすりおろし、もう一方は薄切りにします。グリーンピースは汁気を切っておきます。
  - ②ボウルにたねの材料を合わせて粘りが出るまでよく練り混ぜ、小判型にまとめます。
  - ③フライパンにサラダ油を中火で熱し、②を入れます。焼き色がついたら裏返してフライパンの端に寄せます。



- ④あいた所にバターを入れて溶かし、玉ねぎとエリンギを加えてしんなりするまで炒めます。
- ⑤④にソースの材料を加えて混ぜます。煮立ったら弱火にしてふたをし、野菜が煮えたら A を加えて、とろみがつくまで煮ます。
- ⑥器に盛り付けてグリーンピースを散らします。

**一口メモ** デミグラスソースは洋風の茶色いソースで、小麦粉をバターで丹念に炒めて作ったルウに、仔牛の肉や骨から取ったブイヨンや野菜を加え、数日かけてじっくり煮込んだものです。ハヤシライスやビーフシチューにも使われ、濃厚な味が特徴です。フランス語で正式には「ドミグラス」と言い、「煮詰めた濃厚なソース」という意味があります。家庭では市販の缶詰やレトルトで、簡単にプロの味を再現できます。

### ひじきのオイスターソース

～材料～  
(一人分)

- ほしひじき……………3g
- きゅうり……………10g
- 人参……………5g
- 大根……………10g
- ごま油……………2g(小 1/2)
- オイスターソース……………2g(小 1/2 弱)
- 酢……………1.5g(小 1/4 弱)
- 醤油……………1g(小 1/6)



ひじきオイスターソース栄養価	
エネルギー	30kcal
たんぱく質	0.5g
水分	27.3g
塩分	0.3g
カリウム	198mg
リン	12mg

- 作り方**
- ①ひじきは洗って水につけて戻し、熱湯でサッと下ゆでします。
  - ②きゅうりは洗って3cm長さのせん切りにします。人参と大根は皮をむいて3cm長さのせん切りにします。
  - ③②の野菜をボウルに入れ、塩少々(分量外)を入れてもみます。しんなりしたら水にさらして塩気を抜き、ぎゅっと握ってしっかり水気を絞ります。
  - ④調味料をボウルに合わせ、ひじきと野菜を加えて混ぜます。
  - ⑤冷蔵庫で冷やして、味がなじんだら食べごろです。

**一口メモ** ひじきの一味変わったメニューです。ひじきは食物繊維のほか、カルシウム、鉄、ヨード、亜鉛、ビタミンB<sub>2</sub>などを多く含みます。定番の煮物だけでなく、サラダや炊き込みご飯のほか、今回のような和え物でも美味しくいただけます。

オイスターソースは中国広東料理の代表的な調味料のひとつで、塩漬けの生牡蠣を発酵、熟成させたものです。特有の風味とコクをもち、炒め物や煮込みに使われます。



## フルーツところ天

- ～材料～  
(一人分)
- ところ天……………25g
  - いちご……………7.5g(中 1/2 粒)
  - みかん缶……………5g(大 1 強)
  - 白桃缶……………5g
  - 砂糖……………6g(大 1/2)



フルーツところ天の栄養価	
エネルギー	37kcal
たんぱく質	0.2g
水分	44.0g
塩分	0g
カリウム	29mg
リン	3mg

### 作り方



- ①ところ天は3～4時間水にさらして酢を抜きます(途中で水をかえるとよいです)。
- ②いちごは洗ってたて4つ割りにし、みかん缶は汁を切ります。  
白桃缶は汁を切って薄切りにします。
- ③ところ天を適当な長さに切ってフルーツと器に盛り、冷やします。
- ④食べる時に砂糖とレモン汁をかけていただきます。

### 一口メモ

ところ天はテングサやオゴノリなどの海藻を煮溶かし、冷やし固めた物で、さらにそれを切って凍結、乾燥させたものが寒天になります。

正確な由来は不詳ですが、遣唐使の時代に持ち帰られた「心太(こころふと)」が転じて、江戸時代には「ところてん」と呼ばれるようになったとされています。ところ天は食物繊維が豊富で、エネルギーやカリウムをほとんど含みません。関東では酢醤油と辛子で、関西では黒蜜をかけて食べる人が多いようです。ヘルシーで便秘解消の助けになりますが、ほとんどが水分なので、食べすぎには注意しましょう。

### 1食当りの栄養価



1食分 - kcal	たんぱく質 g	水分 g	カリウム mg	リン mg	塩分 g
854	22.1	356.0	626	255	1.9

北彩都病院 栄養科