



平成24年度 伝達料理講習会

●彩りちらし

材料(4人分)

- 精白米……………200g(1合で3人分)
- きゅうり……………20g
- チーズ……………20g
- 卵……………1個
- パプリカ(赤)……………40g
- スキムミルク……………小さじ2
- 砂糖……………大さじ1
- 塩……………小さじ2/3
- 酢……………大さじ3

1人分の栄養量

エネルギー	334kcal	たんぱく質	9.08g
脂質	4.8g	カルシウム	120mg
食塩相当量	1.4g		

作り方

- ① ご飯を炊く。(米は洗ってザルにあげ、30分ほど置いてから炊飯器で米の分量の目盛りまで水を加えて炊いておく。)
- ② ボウルに○を合わせ、合せ酢を作っておく。
- ③ キュウリは、塩をまぶして板ずりにした後、塩を水で流し半月切りの薄切りにする。
- ④ チーズは5mmの角切りにする。
- ⑤ 卵は茹で卵にして、乱切りにする。
(鍋に水を適量入れ、沸騰したら酢を少量加えて卵を入れ、10分程度茹でる。茹で上がった後、冷水で冷ます。)
- ⑥ パプリカは、種を取り、みじん切りにする。
- ⑦ ボウルに①の温かいご飯を入れ、スキムミルク、④のチーズ、⑥のパプリカ、②の合せ酢を混ぜ合わせ冷ます。
- ⑧ ⑦の冷ましたご飯に、②のキュウリを混ぜる。
- ⑨ 最後に⑤の茹で卵を上に乗せて出来上がり。

●鮭のホイル蒸し

材料(4人分)

生鮭……4切れ(1切れ70g)
塩、こしょう……少々
人参……40g
玉ねぎ……140g
もやし……100g
しめじ……40g
○味噌……大さじ2
○みりん……大さじ2
○酒……大さじ2と1/2
オリーブオイル…小さじ4
ブロッコリー……80g(つけ合せ)

1人分の栄養量

エネルギー176kcal たんぱく質 17.6g
脂質 7.1g カルシウム 31mg
食塩相当量 0.8g

作り方

- ① 生鮭は両面に塩、こしょうを軽くふっておく。
- ② もやしは、袋から出してザルにあげ軽く水洗いをして、水気を切っておく。
- ③ 玉ねぎは縦半分に切って、薄切りにする。
- ④ 人参は、洗って玉ねぎと同じように薄切りの千切りにする。
- ⑤ しめじは、根元の石づきを切ってから手でほぐしておく。
- ⑥ 大きめに切ったアルミホイルの上にもやし、玉ねぎを敷き、鮭を置く。
- ⑦ 鮭の上にしめじ、人参を散らし、さらに上から○を合わせた調味料をまんべんなくかける。
- ⑧ 最後にオリーブオイルを回しかけ、アルミホイルでしっかり包む。
- ⑨ 蒸し器又はフライパンに水を入れて、10～15分程度蒸す。全ての材料に火が通ったら出来上
- ⑩ ブロッコリーは、食べやすい大きさに切って塩ゆでし、つけ合せにする。

●カボチャのミルク煮

材料(4人分)

かぼちゃ……240g
水……40ml
牛乳……80ml
粉チーズ……大さじ2
塩、こしょう……少々

1人分の栄養量

エネルギー116kcal たんぱく質 6.6g
脂質 4.1g カルシウム 174mg
食塩相当量 1.3g

作り方

- ① カボチャはひと口大に切る。
- ② 鍋に①のカボチャと水を入れ中火で4～5分程煮る。
- ③ ②の鍋に牛乳と塩、こしょうを加え、弱火で汁気がなくなるまで煮る。
- ④ 器に盛り付けて、上から粉チーズをかける。



●わかめスープ

材料(4人分)

乾燥わかめ……4g
ねぎ……20g
固形コンソメの素……2個
塩・こしょう……少々
白ごま……少量

1人分の栄養量

エネルギー116kcal たんぱく質 6.6g
脂質 4.1g カルシウム 174mg
食塩相当量 1.3g

作り方

- ① ねぎは、小口切りにする。
- ② 鍋に汁椀で10目盛までの水を人数分入れる。
- ③ 火にかけたら、コンソメの素を入れて沸騰させる。
- ④ 沸騰したら、わかめを水で洗い、②のねぎと合せて加え、ひと煮立ちしたら白ごまを加えて、塩、こしょうで味を整えて出来上がり。