

おもてなし料理

R4年12月21日 西区保健福祉センター
管理栄養士 横尾 妙子

余った黒大豆で黒大豆入りご飯

4人分材料 作り方
 米・・・240g ①黒大豆はフライパンで乾煎りしておく（レンジで加熱可）。
 黒大豆（黒豆）・24g ②米に①の黒大豆と種を外した梅ぼしを加え、普段の水加減で炊く。
 梅ぼし・・・4個 ③1人2個、俵ににぎりベジートで巻く（1枚のベジートを6本の
 ベジート・・・1と2/3枚 帯状に切る。1人2本）

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	塩分
232 kcal	5.9 g	1.6 g	48.5 g	0.3 g

椎茸のテリーヌ

1人分 4人分 作り方
 サーモン・・・25g 100g ①サーモンは刺身用を用意して、一口大に切る。
 はんぺん・・・20g 80g はんぺんも一口大に切る。
 A 生クリーム・・・15g 60g ②フードプロセッサに①とAの材料を入れ
 卵白・・・7g 1個 なめらかになるまで攪拌する。
 サワークリーム・10g 40g ③椎茸の軸を取り内側に小麦粉をぬり②を形よく
 塩・・・0.3g 1つまみ 乗せ、表面をなでらかにしたら輪切りにした
 生椎茸・・・30g 大8個 オリーブを飾る。（オリーブは1個を3等分に切る）
 小麦粉・・・少々 ④沸騰させた蒸し器で15分位蒸す。
 種なしオリーブ漬け・10g 8個 ⑤茹でたブロッコリーを添える。
 ブロッコリー・・・30g 120g （★フードプロセッサがない場合は鮭を包丁で
 叩きはんぺんと一緒にすり鉢ですりつぶす。）

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	塩分
190 kcal	10.6 g	14.2 g	8.3 g	0.7 g

大根ステーキ

1人分 4人分 作り方
 大根・・・40g 160g ①大根は皮をむき1cm幅の輪切りにして、片面に
 サラダ油・・・2g 小匙2 十文字に切り込みを入れて500wのレンジで
 味噌・・・1.5g 小匙1 3分加熱する。
 マヨネーズ・1g 小匙1 ②フライパンにサラダ油を熱し①を両面こんがり
 小ねぎ・・・2g 8g と焼き色がつく程度に焼く。
 ③器に盛り、味噌とマヨネーズを合わせたソースを
 かけ、小口切りの小ねぎを散らす。

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	塩分
34 kcal	0.3 g	2.8 g	1.9 g	0.1 g

揚げ野菜のマリネ

1人分 4人分 作り方
 赤パプリカ・15g 1/2個 ①赤パプリカは2cm角ぐらいの乱切り。
 れんこん・・・20g 80g れんこんは縦4つ割りにしてとがった乱切り
 人参・・・20g 80g 人参は7mmの厚みに切り型抜き。かぼちゃは乱切り。
 いんげん・・・10g 4本 いんげんは筋をとり4切れの斜め切り。
 南瓜・・・30g 120g ②少なめの揚げ油で、れんこん、人参、南瓜
 生姜・・・3g 12g いんげん、パプリカの順に入れ弱火でかきまぜながら
 酢・・・4g 大匙1 ゆっくりと素揚げする。
 A 減塩薄口醤油・5g 大匙1強 ③Aの調味料を合わせ、油をきった野菜を熱い内に
 みりん・・・5g 大匙1強 漬け込む。生姜の千切りを加えよく混ぜる。
 揚げ油・・・適宜

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	塩分
110 kcal	1.9 g	5.1 g	15.0 g	0.6 g

★ピンチョスにして盛り付ける。チーズやソーセージを挟むとより美味しい！

豆腐饅頭のお吸い物

1人分 4人分 作り方
 白玉粉・・・15g 60g ①白玉粉と豆腐を混ぜてよくこねる。耳たぶ位の固さにして
 絹ごし豆腐・18g 70g 4個に分けておく。
 鶏もも肉・・・20g 80g ②鶏もも肉は細かく切り、Aの調味料で下味をつけ
 酒・・・3.8g 大1 耐熱容器に入れ、レンジで（500wで2分位）加熱。
 A 塩・・・0.2g 1つまみ ③①で②を包み団子に丸めて、たっぷりの二番だし汁で茹でる
 生姜汁・・・2g 大1 浮いてから4～5分ことごと茹でる。
 だし汁・・・120cc 480cc ④Bの調味料を鍋に入れ沸騰させる。椀に団子を盛り
 B 酒・・・3.8g 大1 熱い吸い地をはり千切りしたゆずの皮を添える。
 塩・・・0.3g 1つまみ

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	塩分
113 kcal	5.8 g	3.5 g	13.7 g	1.0 g

リンゴの羊羹

8人分

粉寒天・・・8g
水・・・400cc
リンゴジャム・・・250g
砂糖・・・60g
リンゴ・・・1/2個
シナモン・・・適宜

くず粉・・・10g
水・・・150

作り方

- ①鍋にくず粉と水を入れよく溶かして火にかけて木べらで混ぜながら加熱する透明になり固まってきたら火を止める。
- ②別鍋に粉寒天と水を入れ寒天が溶けたら火にかけて時々混ぜながら沸騰を1分位させてリンゴジャムと砂糖(40g)を加えよく混ぜる。
- ③②に①を加えさらによく混ぜる。
- ④リンゴを皮ごと薄目のいちよう切りにして砂糖(20g)とシナモンをまぶしてレンジで3分位加熱して置く。
- ⑤③に④のリンゴを加えよく混ぜて流し缶に流し、冷やし固める。

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	塩分
106 kcal	0.1 g	0.1 g	26.8 g	Tr

1人分の栄養成分

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	塩分
785 g	24.6 g	27.3 g	114.2 g	2.7 g