

生涯骨太クッキング

～長崎市食生活改善推進員～

◎桜海老の炊き込みご飯

材料(4人分)

米	2合
スキムミルク	大さじ4
水	大さじ2
桜海老	8g
A 塩	小さじ1/4
白ごま	小さじ2
小ねぎ	10g

<作り方>

- ① スキムミルクは水でよく溶かし、洗った米と一緒に炊飯器に入れ、炊飯器の目盛りに合わせて水を入れる。
- ② 桜海老はこがさないように空煎りして、①に入れて炊く。
- ③ Aは合わせておく。
- ④ 炊き上がったご飯に③を混ぜ合わせて器に盛り、小口切り的小ねぎを散らす。

1人分の栄養価

エネルギー	287 kcal
たんぱく質	8.0 g
脂質	1.6 g
塩分	0.5 g
カルシウム	130 mg

◎いわしの味噌チーズ春巻き

材料(4人分)

いわし(中)	4尾
スライスチーズ	4枚
しその葉	8枚
長ねぎ	1/2本
生姜	1/2片
味噌	小さじ2
春巻きの皮	8枚
小麦粉	大さじ1/2
水	大さじ1
揚げ油	適宜

<作り方>

- ① いわしは3枚に卸す。チーズは半分に切る。
- ② 長葱はみじん切り、生姜は卸し、味噌と合わせて葱味噌を作る。
- ③ 春巻きの皮に、しその葉、いわし、ねぎ味噌、チーズの順に載せて巻き、水溶き小麦粉でフチを止める。
- ④ 170～180℃の油で3～4分揚げる。

1人分の栄養価

エネルギー	351 kcal
たんぱく質	15.7 g
脂質	23.3 g
塩分	0.8 g
カルシウム	145 mg

◎ 野菜のピクルス

材料 (4人分)

なす	250g
玉葱 (1/2 個)	100g
赤ピーマン (1/4 個)	40g
エリンギ (1/2パック)	50g
いんげん	20g
酢	大さじ3
砂糖	大さじ1.1/2
醤油	小さじ2
塩	小さじ1/5
生姜	1/2片
赤唐辛子	1/2本

A

<作り方>

- ① なすとエリンギ、いんげんは蒸して、食べ易い大きさに切る。
- ② 玉葱は薄切り、赤ピーマンは短冊切りにする。
- ③ Aを合わせ①と②を漬け込む。

1人分の栄養価

エネルギー	52 kcal
たんぱく質	2.1 g
脂質	0.3 g
塩分	0.7 g
カルシウム	21 mg

◎ パインのアップサイドダウンケーキ <作り方>

材料(4人分)

パイナップル (缶詰)	3枚
バター	小さじ1/2
砂糖	10g
牛乳	90ml
卵	1/2個
ホットケーキミックス	100g
スキムミルク	10g
溶かしバター	10g
プレーンヨーグルト	100g
砂糖	小さじ1

A

- ① パイナップルは汁気をきり、1枚はそのまま、2枚は半分に切る。
- ② フライパンにバターを薄く塗り、砂糖を散らし、中央に丸のままのパイナップルをおく。その周りに①の半分に切ったパイナップルを外向きにおく。
- ③ ボールに牛乳、卵を混ぜ、ホットケーキミックス、スキムミルクを加えてサッと合わせ、溶かしバターを入れて混ぜる。
- ④ ②のフライパンに③の生地を流し入れてフタをし、中火で1分、弱火にして、5分程焼く。表面が乾き、キツネ色になったら返して中まで火を通す。
- ⑤ 切り分けて器に盛り、Aのソースを添える。

1人分の栄養価

エネルギー	196 kcal
たんぱく質	5.3 g
脂質	5.8 g
塩分	0.4 g
カルシウム	115mg