

生涯骨太クッキング

～長崎市食生活改善推進員～

◎肉団子のクリーム煮

材料(4人分)

A	鶏挽肉	200g
	玉葱	50g
	生椎茸 (中)	2枚
	卵	1/2個
	生姜(みじん切)	10g
	酒	大さじ1
	塩	小さじ1/6
	片栗粉	大さじ1
	油	
	小さじ1	
	人参	40g
	小松菜(1束)	200~250g
	春雨(乾)(戻す)	30g
B	水	150ml
	酒	大さじ1
	薄口醤油	大さじ1
C	牛乳	カップ・2
	片栗粉	小さじ2
	水	小さじ4

<作り方>

- ① 玉葱と生椎茸はみじん切りにする。
- ② 挽肉と A、①を加えて粘りがでるまでよく混ぜ、12等分にする。
- ③ 人参は短冊切り、小松菜は4~5cm長さに切る。
- ④ フライパンに油を熱し②を形を整えながら入れ、両面焼き色をつける。
- ⑤ ④にBと③の人参、小松菜の茎、春雨を加え、蓋をして2~3分煮る。
- ⑥ ⑤に小松菜の葉と牛乳を加え、弱火で煮る。Cでトロミをつけて器に盛る。

1人分の栄養価

エネルギー	251 kcal
たんぱく質	14.7 g
脂質	11.9 g
塩分	1.2 g
カルシウム	238 mg

◎ チーズとポテトのサラダ

材料(4人分)

じゃが芋	(2個)	270g
人参		30g
さやいんげん		30g
チーズ(さけるタイプ)	(2本)	50g
A	サラダ油	大さじ2
	レモン汁	大さじ1
	柚子胡椒	小さじ1/2

<作り方>

- ① じゃが芋、人参は千切り、さやいんげんは斜め薄切りにする。サッと茹で、冷水に通し、水気をきる。
- ② チーズは細く裂く。
- ③ Aを合わせてよく混ぜる。
- ④ ①と②を合わせて③で和え、器に盛る。

1人分の栄養価

エネルギー	153 kcal
たんぱく質	4.7 g
脂質	9.0 g
塩分	0.5 g
カルシウム	80 mg

◎ 米粉ブラマンジェ

材料(4人分)

A	米粉	大さじ2.1/2
	牛乳	300ml
	砂糖	大さじ1
	バニラエッセンス	少々
	ブルーベリージャム	大さじ1

(プリン型4個)

<作り方>

- ① 鍋にAを入れてよく混ぜる。
- ② 火にかけ、強めの中火で混ぜ、フツフツになってきたら火を弱め、暫く混ぜてしっかりトロミをつける。
- ③ 火を止め、エッセンスを加える。
- ④ 型を水でぬらし、③を流し入れ、粗熱がとれたら冷蔵庫で冷やす。
- ⑤ 器に盛り、ジャムをかける。

1人分の栄養価

エネルギー	93 kcal
たんぱく質	3.0 g
脂質	3.1 g
塩分	0.1 g
カルシウム	88 mg