

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 |