

ヘルスメイト中央研修会

～主食・主菜・副菜をそろえてバランスよく食べましょう～

1、厚揚げのんにくバターしょうゆ

材料 4人分	
厚揚げ	450g
(ソース)	
バター	20g
にんにく(すりおろし)	1かけ分
豆板醤	小さじ2
A	
酒	大さじ2
しょうゆ	大さじ2
みりん	大さじ1
かつおぶし	1袋(2g)
ピーマン	2個
しめじ	1パック(100g)
塩・こしょう	各少々
サラダ油	適量

- 厚揚げは8等分に切り、オーブントースターで表面がカリッとするまで焼く。ピーマンは縦半分に4等分に切り、しめじは石づきを落としてほぐす。
- ピーマンとしめじは、それぞれサラダ油を引いたフライパンで軽く火が通るまで焼き、塩、こしょう各少々を振り、皿にとっておく。
- (ソースを作る) 小さなフライパンにバターを入れて火にかけ、バターが溶けたらにんにくと豆板醤を加える。ぶくぶくと泡立ってきたらAを加えて、混ぜながらつやが出るまで加熱する。(煮詰まってしまった場合は少量の酒でのばす)
- 器に厚揚げを盛り、③をかけ、②を添える。



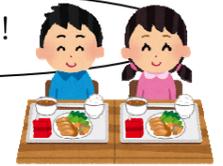
2、しいたけの中華スープ

材料4人分	
生しいたけ	5個
玉ねぎ	1/4個
水	400ml
鶏がらスープの素	小さじ2
しょうゆ	小さじ1
水溶性片栗粉	大さじ1
卵(溶いておく)	1個
ごま油	大さじ1/2
にら(小口切り)	少々

- しいたけはせん切りにする。軸も斜め輪切りにする。玉ねぎは薄切りにする。
- 鍋に湯を沸かし、鶏ガラスープの素としいたけ、玉ねぎを入れて再び沸騰させる。
- しょうゆ、水溶性片栗粉を入れて、かき混ぜながら中火で1分ほど加熱し、溶き卵を回し入れて、かき混ぜながら中火で加熱する。
- 溶き卵が固まってきたら、ごま油を加えて火からおろし、器に盛り付け、にらをちらす。

3、やっこねぎのさつと漬け

学校給食でも人気!



材料 4人分	
やっこねぎ	1/2束
にんじん	20g
大根	60g
きゅうり	1/2本
糸寒天	4g
かちりじゃこ	8g
ゆの酢	小さじ2
酢	小さじ2
みりん	小さじ2
薄口しょうゆ	小さじ1

- やっこねぎは3cmに切り、にんじんはせん切りにし、それぞれさつとゆでる。
- 大根はおろして水気を切っておく。
- きゅうりはせん切りにして、塩をふって水分がでたらしぼる。
- 糸寒天は水で戻し、しばって水気を切っておく。
- 調味料を混ぜ合わせ、材料と和える。



4、かぼちゃのオープンサンド

材料 4人分	
クラッカー	8枚
かぼちゃ	160g
レーズン	20g
(混ぜ込み用と飾り用と分けておく)	
A	
生クリーム	60g
シナモンパウダー	小さじ1/4

- かぼちゃは種とワタを取り除き、皮をむいて一口大に切り、電子レンジで柔らかくなるまで加熱し、熱いうちにフォークで潰す。
- 粗熱がとれたら、レーズンとAを入れて混ぜ合わせる。
- クラッカーに②をのせ、レーズンを飾る。



一人分の栄養価	エネルギー	たんぱく質	カルシウム	塩分
厚揚げのんにくバターしょうゆ	267	13.2	278	2.2
しいたけの中華スープ	49	1.9	11	1.0
やっこねぎのさつと漬け	33	1.0	28	0.4
かぼちゃのオープンサンド	142	1.0	31	0.1