

第2回 若手職員のための料理教室レシピ

監修:出嶋 洋子先生(管理栄養士)



《MENU》

- *ミートソース
スパゲティ
- *初夏サラダ
- *クラムチャウダー
- *バゲット

1.ミートソース

スパゲッティ (1人分)

- ・スパゲッティ…80g
- ・合ミンチ…50g
- ・にんじん…10g
- ・玉ねぎ…30g
- ・セロリ…10g
- ・トマト缶…50g
- ・にんにく…3g
- ・ベーコン…10g
- ・赤ワイン…小さじ1
- ・ケチャップ…小さじ1
- ・コンソメ顆粒…0.5g
- ・塩…少々
- ・コショウ…少々
- ・油…小さじ1弱
- ・粉チーズ…小さじ1/2
- ・乾燥パセリ…少々

《作り方》

- ① 鍋にたっぷりの湯を沸かし、沸騰したら塩をひとつまみと、スパゲッティを入れ表示の時間を1分前まで茹でる。
- ② にんじん、玉ねぎ、セロリ、にんにく、ベーコンはみじん切りする。
- ③ フライパンに油とにんにくを入れ、音がしてきたらベーコンを加えて炒め、玉ねぎ、にんじん、セロリを入れよく炒める。
- ④ 合ミンチと塩コショウを加えて更に炒め、肉の色が変わったら赤ワイン、ケチャップ、コンソメ、トマト缶を加えて煮込む。
- ⑤ ①の茹で汁を大さじ1杯とっておいて、ざるにあげる。
- ⑥ 茹で汁を④に加え煮る。(ミートソース)
- ⑦ 皿に⑤を盛り、ミートソースをかけて、粉チーズと乾燥おパセリを振る。

2.初夏サラダ (1人分)

- ・レタス…20g
- ・きゅうり…20g
- ・グリーンアスパラ…10g
- ・紫玉ねぎ…5g
- ・スナップえんどう…10g
- ・トマト…15g
- ・塩…少々
- ・コショウ…少々
- ・マヨネーズ…小さじ1強
- ・ヨーグルト…小さじ1
- ・マスタード…小さじ1/5
- ・甘夏…1房

《作り方》

- ① レタスはよく洗いちぎる。
- ② きゅうりは洗って飾り切りにする。
- ③ グリーンアスパラは袴を取り、色よく茹で4つに切る。
- ④ 紫玉ねぎは薄く切り、水にさらす。
- ⑤ スナップえんどうは筋を取り色よく茹でる。
- ⑥ トマトはくし方に8つに切る。
- ⑦ ボウルに調味料をすべて入れよく混ぜる。
- ⑧ 甘夏は皮をむき、1房を3つに切る。
- ⑨ ①から⑥を皿に盛り付けて⑦のドレッシングをかけ、甘夏を飾る。

3.クラムチャウダー(1人分)

- ・あさり…15g
- ・ベーコン…5g
- ・にんじん…10g
- ・玉ねぎ…20g
- ・じゃがいも…20g
- ・マーガリン…小さじ1強
- ・小麦粉…小さじ1強
- ・水…80g
- ・牛乳…40g
- ・塩…少々
- ・コショウ…少々
- ・コンソメ顆粒…1g
- ・グリーンピース…5g

《作り方》

- ① あさは生なら砂抜きをして、熱湯に入れて茹でる。茹で汁は取っておく。貝を殻から取り出す。
 - ② ベーコンは5mm幅に切る。
 - ③ にんじん、玉ねぎ、じゃがいもはさいの目に切る。
 - ④ 鍋にマーガリンを入れ火にかけて中火でベーコン、にんじん、玉ねぎ、じゃがいもを塩コショウして炒め、玉ねぎが透きとおってきたら弱火にして、小麦粉を振り入れよく炒める。
 - ⑤ 中火にして水、コンソメを加えて人参が七分通り煮えたら、牛乳を加えて弱火でかき混ぜながら煮る。あさりを入れてひと煮立たせる。
- ※ ①の茹で汁があれば、水の代わりに水と合わせて80ccにして加える。
- ⑥ グリンピースは色よく茹でる。
 - ⑦ 器に⑤をついでグリンピースを散らす。

※ あさりの砂抜き

あさは水でよくこすり洗いをし、ボウルに熱湯と水を4:6で入れ10～15分浸す。一度湯を捨てて、再びこの湯をはった中でこすり洗いし、最後は水で洗う。

献立名	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)	食事バランスガイド の目安量
ミートソース	522	22.8	16.7	0.9	主食 1.5つ 主菜 3つ 副菜 1つ
サラダ	61	1.5	3.7	0.3	副菜 1つ
クラムチャウダー	138	4.1	7.7	1.2	副菜 1つ
バゲット	112	3.8	0.5	0.6	主食 0.5つ
合計	833	32.2	28.6	3.0	
1日の基準量 男性Ⅱ	2650	60		8g 未満	
女性Ⅱ	2000	50		7g 未満	

【たまねぎについて】

① 高血圧、糖尿病、動脈硬化、脳血栓、脳梗塞などに効く

硫化アリルがコレステロールの代謝を促進するため、血液サラサラに。肩こり、冷え症にも。

② 疲労回復、不眠解消、食欲不振、精神安定に効く

硫化アリルがビタミンB1（豚肉、うなぎ、大豆、かつお）と結合してビタミンB1の吸収を促進し、糖質の分解を促進する。

③ 食欲増進に効く

硫化アリルが胃の消化液の分泌を高める。肉魚の臭み取りに役立つ

④ ガン予防に

外皮に多いケルセチンはポリフェノールが含まれるため、抗酸化作用がある

< 酢玉ねぎの作り方 >

玉ねぎ大2個の皮をむき、スライスして20分程放置する。ビンに玉ねぎをいれ、酢をひたひたまで注ぎ、塩ひとつまみ、はちみつを大さじ2杯入れ混ぜる。2日目から食べられます。