

第4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》

- * 鶏ごはん
- * 沢煮椀
- * 鮭の包み焼き
- * 牛乳寒天

1. 鶏ごはん (1人分)

- ・米…80g
- ・鶏肉…30g
- ・ごぼう…20g
- ・乾し椎茸…2g
- ・砂糖…1g
- ・酒…5g
- ・みりん…3g
- ・醤油…6g
- ・ごま油…1g

《作り方》

- ① 米は洗ってザルに上げ、30分程度おく。
- ② 鶏肉は小さく切る。
- ③ にんじんは線切りにし、ごぼうはささがきにして水にさらす。
- ④ 干しいたけはさっと洗って水に戻す。戻し汁は取っておく。
- ⑤ 調味料は合わせておく。
- ⑥ 鍋にごま油を熱し、②③と軽く絞った④を炒め、⑤を加えて煮る。煮汁は取り分ける。
- ⑦ ①の米に⑤の煮汁と④の汁、足りなければ水を足して水加減をして炊く。
- ⑧ 炊き上がった⑤を加えて混ぜて蒸らす。

2. 沢煮椀 (1人分)

- ・大根…20 g
- ・里いも…30 g
- ・人参…10 g
- ・小松菜…15 g
- ・厚揚げ…20 g
- ・かつお昆布だし…120 g
- ・うす口醤油…6 g
- ・酒…3 g
- ・みりん…2 g
- ・片栗粉…2 g
- ・ねぎ…1 g
- ・ゆず…1 g

《作り方》

- ① 大根とにんじんは5 mm厚さのイチョウ切りにする。
- ② 里芋は皮をむいて2～4つに切る。
- ③ 小松菜は葉と茎と分け、葉は縦に4つに切って2 cm幅に切る。茎も3 cm長さに切る。
- ④ 油あげは半分に切って細く切る。
- ⑤ 鍋にだしと調味料を入れ大根、にんじん、里芋を煮る。
- ⑥ 7分ほど煮えたら、油あげ、小松菜の茎を加える。
- ⑦ 小松菜の葉を入れ一煮立ちさせて火を止める。水溶き片栗粉を加えとろみをつける。
- ⑧ お椀に盛って、小口に切ったねぎと、ゆずの皮を薄く丸く切ったものを飾る。

3. 鮭の包み焼き (1人分)

- ・鮭…70 g
- ・酒…3 g
- ・塩…0.3 g
- ・コショウ…0.01 g
- ・玉ねぎ…30 g
- ・えのき茸…20 g
- ・しめじ…10 g
- ・エリンギ…10 g
- ・バター…10 g
- ・乾燥パセリ…0.1 g

《作り方》

- ① 鮭は塩、コショウの半量と酒をふってしばらく置く。
- ② 玉ねぎは薄切りにし、えのき茸としめじは石づきを切り取り、えのき茸は3つに切って、しめじも付け根の部分はほぐす。
- ③ エリンギは手で割き、4～5 cm位に切る。
- ④ アルミホイルの真ん中に①を置き、玉ねぎ、えのき茸、しめじ、エリンギ、塩とコショウの半量、バター、パセリを乗せて、きっちりと閉じる。
- ⑤ フライパン1 cmほど水をはり、④を並べてふたをして15分ほど加熱する。時々見て水を足す。

4. 牛乳寒天

- ・寒天…4 g
- ・砂糖…30 g
- ・牛乳…400 g
- ・みかん缶…100 g
- ・黄桃缶…100 g
- ・水…100 g

《作り方》

- ① 鍋に粉寒天と黄桃缶の汁と水を合わせて200 ccにしたものを入れて火にかける。寒天が透き通るまで煮溶かす。
- ② 砂糖と、牛乳を人肌に温めて加えよく混ぜる。
- ③ バットに一口大に切った黄桃缶とみかん缶を並べて②を静かに注ぐ。
- ④ 氷水につけて冷やし固める。

	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分	バランスガイド
鶏ごはん	394	11.1	6	0.9	主食2つ
鮭の包み焼き	205	16.8	12.9	0.6	主菜2つ副菜1つ
沢煮椀	79	3.5	2.3	1	副菜1つ
合計	678 kcal	31.4 g	21.2 g	2.7 g	
牛乳かん	27	0.7	0.8		
基準量男性Ⅱ	2,650 kcal	60 g			
基準量女性Ⅱ	2,000 kcal	50 g			