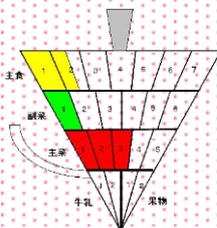


～保存食材を上手に使った料理～



本日のメニュー

- 炒り豆入りご飯
- 高野豆腐の海老はさみ煮
- 中華風春雨サラダ
- のりすい
- 赤ワインゼリー (1人分)



カロリー	脂質	塩分	カルシウム
686kcal	14.3g	4.5g	220 mg



炒り豆入りご飯 主食 1.5つ 主菜 1つ



カロリー	脂質	塩分	カルシウム
314kcal	3.3g	—	41 mg

★材料★ (2人分)

米	1合	酒	大さじ2
炒り大豆	30g	水	1カップ

■作り方

- ①米をとき炊飯器に入れ、分量の水に30分浸す。
- ②酒と炒り大豆を加え、炊飯器のスイッチを入れる。
- ③炊きあがったら茶碗に盛り、好みでごま塩を振っても良い。

高野豆腐の海老はさみ煮 主菜 2つ



カロリー	脂質	塩分	カルシウム
184kcal	5.5g	2.2g	126 mg

★材料★ (2人分)

高野豆腐	2枚	片栗粉	大さじ1
むきえび	60g		
タケノコ	20g		
干し椎茸	1枚		
みりん	大さじ1/2		
塩	少々		
卵白	1/4個		
		砂糖	大さじ1
		みりん	大さじ1
		しょうゆ	大さじ1/2
		塩	小さじ1/2

だし汁 300cc

■作り方

- ①干し椎茸2枚を100ccの水で戻す。戻し水は捨てない。
- ②高野豆腐は表示に従って戻し、水気を絞り三角に切る。厚みに切り込みを入れる。
- ③海老、タケノコ、戻した椎茸をみじん切りにし、みりん、塩少々、卵白、片栗粉を順に混ぜる。
- ④高野豆腐に③の具を詰める。詰め終わりに片栗粉を薄くつける。(片栗粉は分量外)
- ⑤だし汁を作り煮立て、高野豆腐を入れ煮立ったらアクを取り、紙ぶた(キッチンペーパーを鍋に合わせて切る)をして弱火で10分煮る。



《だし汁の作り方》

だしと椎茸の戻し汁を合わせ 300cc とし、砂糖大さじ1

みりん大さじ1、しょうゆ大さじ1/2、塩小さじ1/2弱を加える。

中華風春雨サラダ 副菜1つ

カロリー	脂質	塩分	カルシウム
120 kcal	5.3 g	0.8g	22 mg



★材料★ (2人分)

緑豆春雨	25 g
セロリ	1/2本
きくらげ	1.5g
サラダ油	大さじ1/2
酢	大さじ2/3
卵	1/2個
(高野豆腐の残りの卵も利用)	

A	酒	小さじ1/4
	こしょう	少々
B	XO ジャン	大さじ1/2
	酒	大さじ1/2
	しょうゆ	小さじ1
	砂糖	小さじ1/4
	塩	ひとつまみ

■ 作り方

- 春雨は熱湯でサッと茹でて火からおろし、フタをして5分ほどおき水気を切ってザク切りにする。
- セロリは筋を取り4cm長さの細切りにする。
- きくらげはぬるま湯で戻し、石突きを切り落とし細切りにする。
- ボウルに卵を割りほぐし、Aを加え混ぜる。
- 中華鍋でサラダ油を熱し、④を一気に流し入れ大きくかき混ぜ、半熟程度に火を通し、取り出す。(炒り卵)
- 耐熱容器にBを入れ、500Wレンジで20秒ほど加熱し、酢を加えて混ぜる。
- ⑥に春雨、セロリ、きくらげを入れ軽く混ぜる。
- 器に⑦を盛り、炒り卵をのせ、香菜を飾ると良い。

のりすい ~即席手づくりおすまし~

カロリー	脂質	塩分	カルシウム
16 kcal	0.2g	1.5g	29 mg



★材料★ (2人分)

焼き海苔	1枚	ちりめんじゃこ	7.5g
梅干し(大きめ)	1/2個	しょうゆ	大さじ1/2
三つ葉	3本		



■ 作り方

- 焼き海苔、梅干しを細かくちぎって2等分し、各椀に入れる。
- じゃこ、しょうゆを2等分し、各椀に入れる。
- 各椀に熱湯を注ぎ、3~4cmに切った三つ葉を添える。

赤ワインゼリー

カロリー	脂質	塩分	カルシウム
52kcal	—	—	2 mg



★材料★ (2人分)

ゼラチン	2.5g	水	75cc
湯	25cc	赤ワイン	50cc
砂糖	15g	レモン汁	小さじ1/2

■ 作り方

- ①ゼラチンは分量の湯（80℃程度）に振り入れよく混ぜ、完全に溶かす。
- ②鍋に分量の水、赤ワイン、砂糖を入れ、アルコールを飛ばしながら砂糖を溶かす。火からおろし冷ましてからゼラチンを加え混ぜる。
- ③続いてレモン汁を加え、グラスや型に流す。粗熱を取り、冷蔵庫で約 1 時間冷やし固める。