



食改の骨元氣！クッキングレシピ



小松菜とじゃこの和風チャーハン（4人分）

ご飯	600g
小松菜	1/4束
じゃこ	20g
ごま	20g
昆布茶	小さじ1
しょうゆ	大さじ1
ごま油	大さじ1

1. 小松菜は湯で茹で、水にさらし、水気を絞り、1cm幅に切る。
2. 熱したフライパンにごま油をひき、じゃこを炒めます。小松菜を加えさっと炒めたら、ご飯を入れます。
3. 昆布茶、ごまを加え、炒め合わせ、最後に鍋肌からしょうゆを加え、手早く炒めます。

厚揚げといんげんとしめじの甘辛炒め（4人分）

厚揚げ	1・1/2丁	
いんげん	10本	
しめじ	1袋	
A	しょうゆ	大さじ1
	酒、みりん、砂糖	大さじ1
	水	大さじ2
	にんにく（チューブ）	2cm
片栗粉	大さじ2	
油	適量	

1. 厚揚げは幅半分に切ってから、7～8mm厚に切り、キッチンペーパーで水気を取る。焼く直前に片栗粉をまぶす。いんげんは3等分、しめじは根元を切り落とし小房に分ける。Aの調味料を混ぜ合わせておく。
2. フライパンに油を入れ、中弱火で熱し、厚揚げをを両面少し焼き色がつくまで焼き、一旦取り出す。
3. ②のフライパンはキッチンペーパーでさっと汚れをふき取り、油をつぎ足しいんげんとしめじを入れる。分量外の水（大さじ1程度）を振り入れ、蓋をして1分程度蒸し焼きにする。火が通ったらいったん火を止める。
4. ③に②を戻し、Aをまわしかけたら再加熱し、汁気がなくなるまで炒め絡める。

いわしのつみれ汁（4人分）

いわしの煮付缶詰 （内容量100g）	1缶
長ねぎ	1/2本
しょうが	1かけ
溶き卵	大さじ1
片栗粉	大さじ3
だし汁	4カップ
塩	小さじ1/4
しょうゆ	小さじ1
酒	大さじ2

1. いわし煮付は缶から取り出し、細かく刻む。長ねぎの白い部分(10 cm程度)は4 cm長さの白髪ねぎにし、青い部分はみじん切りしておく。しょうがはみじん切りしておく。
2. ボールに①とねぎのみじん切り、しょうがのみじん切りと溶き卵を加えよく混ぜ。片栗粉を加えさらに混ぜる。(溶き卵の残りはスープへ)
3. 沸騰した湯の中にスプーン等を使い、②を一口大にまとめて入れ、中火で浮いてくるまで茹で、取り出しておく。
4. 鍋にだし汁と調味料(塩・しょうゆ・酒)を入れ、③のいわしつみれを入れて温め、器に盛り、白髪ねぎを添える。

ごまミルクゼリー（6個分）

黒ごま(すりごま)	20g
牛乳	400cc
砂糖	40g
ゼラチン	5g
水	50cc
＜飾り＞	
干し柿	
ゴマペースト	

1. 耐熱容器に分量の水を入れ、ゼラチンを振り入れる。
2. 鍋に牛乳を入れ、砂糖を加え、泡だて器で混ぜながら火にかけて溶かし、黒ゴマを加える。(温める程度)
3. ゼラチンは電子レンジ600Wで30秒~1分程度加熱し、溶かす。
4. ②に泡だて器を入れたまま混ぜながら③を加えて混ぜる。
5. 氷水にボールを当てながら、とろりとするまでゴムベラでゴマが浮かばない程度に混ぜる。
6. 6等分して冷蔵庫で良く冷やす。

本日のメニュー

	1人分 - (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム	ビタミンD	食塩 (g)
小松菜とじゃこの 和風チャーハン	300	6.1	6.3	57.5	117	0.2	0.6
厚揚げといんげんと しめじの甘辛炒め	98	5.7	4.7	8.0	110	0.1	0.7
いわしのつみれ汁	100	6.7	3.4	9.8	108	5.2	1.6
ごまミルクゼリー	86	3.5	4.3	9.7	112	0.2	0.1
合計	585	22.1	18.7	85.0	447.1	5.7	3.0