

生涯骨太クッキング

○お揚げとネギの卵とし丼

材料 (4人分)	
	油揚げ・・・・・・・・・・2枚
	青ネギ・・・・・・・・・・16本
A	だし汁・・・・・・・・・・2カップ
	しょうゆ・・・・・・・・大さじ1・1/2
	みりん・・・・・・・・・・大さじ1
	卵・・・・・・・・・・4個
B	ごはん・・・・・・・・・・600g
	しょうが・・・・・・・・大さじ2・2/3
	スライスチーズ・・・・・・・・4枚

作り方	
①	油揚げは短冊切りにする。青ネギは斜め切りにする。
②	スライスチーズは粗く刻み、しょうがはみじん切りにしてBを混ぜ合わせ、器によそう。
③	小鍋に①と合わせたAを入れ火にかけ、沸騰したら3、4分煮る。
④	③に溶いた卵を回し入れてフタをし、半熟になったら②にかける。

【1人分栄養素】

エネルギー508kcal たんぱく質 21.1g 脂質 17.4g カルシウム 265mg 食塩相当量 1.8g

○切干大根のミルク煮

材料 (4人分)	
	切干大根・・・・・・・・・・40g
	にんじん・・・・・・・・・・20g
	しいたけ・・・・・・・・・・2個
	ちくわ・・・・・・・・・・2本
	さやいんげん・・・・・・・・20g
	サラダ油・・・・・・・・小さじ1
	牛乳・・・・・・・・・・2カップ
	だしの素・・・・・・・・小さじ1
	しょうゆ・・・・・・・・小さじ1

作り方	
①	切干大根はたっぷりの水でもどし、水気をきっておく。
②	にんじん、しいたけは干切り、さやいんげん、ちくわは斜め薄切りにする。
③	フライパンに油を熱し、①、②を入れて炒める。
④	牛乳、だしの素、しょうゆを加え水分がなくなるまで煮詰め、器に盛る。

【1人分栄養素】

エネルギー134kcal たんぱく質 6.9g 脂質 5.4g カルシウム 171mg 食塩相当量 1.1g

○グレープフルーツのクラフティ

材料（4人分）

グレープフルーツ(赤・白)・・・各1個
薄力粉・・・・・・・・・・40g
グラニュー糖・・・・・・・・70g
卵・・・・・・・・・・2個
牛乳・・・・・・・・・・250ml
無塩バター・・・・・・・・15g
ラム酒・・・・・・・・・・小さじ2
グラニュー糖(飾り)・・・・5g

作り方

- ① グレープフルーツは子房にむく。
- ② 薄力粉とグラニュー糖を混ぜ合わせ、牛乳の3分の1量を少しずつ加えてダマにならないように混ぜる。そこに溶いた卵と残りの牛乳とラム酒を加えてザルで濾す。
- ③ 耐熱容器にバターを塗り、①を並べて②を注ぐ。上に飾り用のグラニュー糖をふる。
- ④ オーブンを170℃～180℃に熱して30～40分焼く。

【1人分栄養素】

エネルギー253kcal たんぱく質6.2g 脂質7.7g カルシウム98mg 食塩相当量0.1g

○かぼちゃのミルクとぼろ煮

材料（4人分）

かぼちゃ 400g
牛乳 350ml
めんつゆ(3倍濃縮) 大さじ1
鶏モモひき肉 120g
塩 少々

作り方

- ① かぼちゃは種とわたをとり除き、2cm角に切り、面取りをする。
- ② フライパンに牛乳、めんつゆ、ひき肉を入れて、箸でかき混ぜる。ひき肉がほぐれたら①を加え、クッキングシートで落とし蓋をして中火にかける。
- ③ 煮立ったらやや火を弱くし、かぼちゃがやわらかくなるまで煮る。仕上げに塩を加え、味を調える。

《エネルギー206kcal たんぱく質11.3g
脂質6.2g 食塩相当量1.1g》

【1人分栄養素】

エネルギー206kcal たんぱく質11.3g 脂質6.2g 食塩相当量1.1g

○にゅうない豆腐

材料（4人分）

粉寒天	2g
水	100ml
牛乳	200ml
バニラエッセンス	少々
■シロップ	
水	200ml
砂糖	大さじ3
果物缶の汁	100ml
■果物	
ミカン缶	60g
キウイ	50g
桃缶	50g
（果物はなんでも可）	

作り方

- ① 鍋に水と粉寒天を入れて火にかける。煮立ったら1～2分煮て火を止める。
- ② 温めた牛乳を加えて混ぜ、あら熱をとってから（少し冷ましてから）バニラエッセンスを入れて、バットに流して冷やし固める。
- ③ 鍋に砂糖と水を入れて火にかけてシロップを作る。冷やしてから缶詰の汁を合わせる。果物は適当な大きさに切る。
- ④ ②に、そのまま包丁で切れ目を入れてからシロップを注ぎ、器に盛って果物を飾る。

【1人分栄養素】

エネルギー97kcal たんぱく質 2.0g 脂質 2.0g 食塩相当量 0.1g

○あんかけ茶碗蒸し

材料（4人分）

卵	2個
牛乳	400ml
塩	少々
かにかま	4本
片栗粉	適宜
しいたけ	4枚
だし汁	200ml
A しょうゆ	小さじ2
酒	小さじ2
片栗粉	大さじ1/2
水	大さじ1
みつば	少々

作り方

- ① 卵は溶きほぐし、牛乳と塩を加えて混ぜ合わせる。みつばは2cmの長さに切る。しいたけは石づきをとる。かにかまは半分に切り、細くほぐしておく。
- ② 器に卵液を注ぎ、蒸気のあがった蒸し器に入れ、ふたをして最初の1分は強火、その後弱火で15分ほど蒸す。竹串を刺して、澄んだ汁が出れば蒸し上がり。
- ③ 鍋にAを入れて煮たて、①のしいたけを入れて火を通し、かにかまを加えてサッと煮たら水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ④ ②に③をかけて、みつばを散らす。

【1人分栄養素】

エネルギー123kcal たんぱく質 8.6g 脂質 6.1g 食塩相当量 0.9g