

# エコライフクッキング

乾物を上手においしく!

柏原市料理研究会

平成21年2月26日

(株)日本食生活指導センター  
管理栄養士 橋本 通子

## 主食

### ごはん

材料名	分量 (1人分)	目安量		
		4人分	6人分	7人分
精白米	70g	2合	3合	3.5合
水	105ml	420	630	745
エネルギー	249kcal			
たんぱく質	4.3g			

#### <調理方法>

- ① 米は洗米し、炊飯器に入れ分量の水で炊飯する。

## 主菜

### 豚肉のソテーアプリコットソース

材料名	分量 (1人分)	目安量		
		4人分	6人分	7人分
豚カツ肉	1枚	4枚	6枚	7枚
塩こしょう	少々	少々	少々	少々
油	小1	大1	大1	大1
白ワイン	125ml	50	75	90
ブイヨン	50ml	200	300	350
アプリコット	15g	60	90	100
バター	1g	4	6	7
塩こしょう	少々	少々	少々	少々
マッシュポテト	10g	40	60	70
牛乳	50g	200	300	350
塩こしょう	少々	少々	少々	少々
刻みパセリ	少々	少々	少々	少々
エネルギー	321kcal			
たんぱく質	18.5g			
カロテン	828μg			
食物繊維	2.2g			

★ 豚肉は肉の中でビタミンB1が多く、アプリコットは、カロテンが多く、ドライフルーツになっても減りません。

#### <調理方法>

- ① 豚肉は筋に切り目を入れて塩こしょうをする。
- ② アプリコットは細かく刻んでおく。
- ③ フライパンに油を入れて熱し、①の豚肉をソテーする。
- ④ フライパンから豚肉を取り出し、そのままフライパンに白ワイン、ブイヨン、アプリコットを加え、塩こしょうで味を調えソースを作り、最後にバターを溶かして仕上げる。
- ⑤ 牛乳を温める。
- ⑥ 鍋にマッシュポテトを入れ温めた牛乳を加えて混ぜて1分ほどおく。弱火にかけ塩こしょうで味を調える。
- ⑦ 器に豚肉を盛り、アプリコットソースをかける。マッシュポテトを添え、刻みパセリを散らす。

## 副菜

### ひじきのサラダ

材料名	分量 (1人分)	目安量		
		4人分	6人分	7人分
ひじき(乾燥)	2g	8	12	14
レタス	20g	80	120	140
きゅうり	10g	40	60	70
玉ねぎ	10g	40	60	70
コーン	10g	40	60	70
プチトマト	2個	8個	12個	14個
中華ドレッシング	大1	60ml	90ml	100ml
エネルギー	40kcal			
たんぱく質	1.3g			
食物繊維	1.9g			

#### <調理方法>

- ① ひじきは水につけてもどし、さっとゆでる。
- ② レタスはせん切りにする。
- ③ 胡瓜もせん切りにする。
- ④ 玉ねぎは薄くスライスし、水によくさらしておく。
- ⑤ トマトは半分または4つ割りに切る。
- ⑥ 器に材料の彩りよく盛りつけ、中華ドレッシングで頂く。

## 副菜

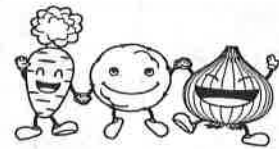
### 千切大根のケチャップ煮

材料名	分量 (1人分)	目安量		
		4人分	6人分	7人分
千切大根	5g	20	30	35
ベーコン	5g	20	30	35
玉ねぎ	10g	40	60	70
にんじん	5g	20	30	35
ケチャップ	9g	大2	大3	大3.5
薄口醤油	1.5g	小1	小1.5	小2弱
固形スープ	0.5g	1/2個	3/4個	1個
水	80ml	320	480	560
刻みパセリ	少々	少々	少々	少々
エネルギー	53kcal			
たんぱく質	1.3g			
カルシウム	33mg			
食物繊維	1.5g			

- ★ 千切大根をケチャップ味にしてみました。
- ★ 千切大根はカルシウムなどのミネラルや食物繊維が多い食品です。

#### <調理方法>

- ① 千切大根は水にもどし、短く切る。
- ② ベーコン、にんじんはせん切り、玉ねぎは半分の長さに切りスライスする。
- ③ 鍋を熱し、ベーコンを炒めて油を出し、千切大根と玉ねぎを加えてさらに炒める。
- ④ 水と調味料を加えて汁気がなくなるまで焦がさないよう煮る。
- ⑤ 盛りつけ、上に刻みパセリを散らす。



## デザート

### フルーツ白玉

材料名	分量 (1人分)	目安量		
		4人分	6人分	7人分
白玉粉	20g	80	120	140
野菜ジュース	20ml	80	120	140
いちご	1個	4個	6個	7個
パイナップル(缶)	10g	40	60	70
シロップ				
グラニュー糖	10g	40	60	70
水	50ml	200	300	350
エネルギー	112kcal			
たんぱく質	4.4g			

- ★ 野菜ジュースをお菓子に使ってみました。

#### <調理方法>

- ① 白玉粉にジュースを入れて、生地を作る。
- ② ①の生地を小さくまるめ、沸騰している湯で、ゆでて浮いてきたものを穴あきお玉ですくって、冷水に取る。
- ③ フルーツを食べやすい大きさに切る。
- ④ フルーツと白玉を入れて冷蔵庫で冷やす。
- ⑤ 器に④を盛り、シロップを注ぐ。