

エコライフクッキング ～冬の食材～

平成22年2月25日
(株)日本食生活指導センター
管理栄養士 橋本 通子

主食

カキのアジアンライス

材料名	分量 (1人分)	目安量		
		4人分	5人分	6人分
精白米	70g	2合	25合	3合
カキ	60g	240	300	360
だし汁	90ml	360	400	540
日本酒	5ml	小4	大1小2	大2
オイスターソース	小1	小4	小5	大2
塩	0.8g	小3/4	小1弱	小1
こしょう	少々	少々	少々	少々
玉ねぎ	30g	120	150	180
にんじん	10g	40	50	60
ごま油	小1	小4	大1.5	大2
かぶの葉	20g	80	100	120
エネルギー	344kcal			
たんぱく質	9.7g			
カルシウム	120mg			
鉄	2.3mg			
塩分	2.3g			

<調理方法>

- ① 精白米は洗って、ザルに上げておく。
- ② カキはきれいに洗い、水気を切る。
- ③ 玉ねぎ、にんじんはみじん切りにする。
- ④ フライパンにごま油を熱し、③の材料を炒め、油がなじんだら①の洗い米を加え、さらに炒める。
- ⑤ 炊飯器に④、カキ、調味料を加え炊飯する。
- ⑥ ごはんが炊き上がったら、刻んでゆでたかぶの葉を入れて混ぜる。



★ カキは海のミルクと言われるようにカルシウムが多く、グリコゲン、鉄、亜鉛などミネラルが多く含まれています。

副菜

さきいかの酢の物

材料名	分量 (1人分)	目安量		
		4人分	5人分	6人分
さきいか	6g	24	30	36
ぽん酢	大1	大4	大5	大6
ごま油	小1/2	小2	大1弱	大1
きゅうり	20g	80	100	120
スプラウト	5g	40	50	60
切干大根	5g	20	25	30
エネルギー	56kcal			
たんぱく質	3.6g			
カルシウム	38mg			
塩分	1.3g			

<調理方法>

- ① さきいかはざく切りにし、ぽん酢につける。
- ② きゅうりはせん切りにする。
- ③ 切干大根は水でもどし、水を切ってざくきりにする。
- ④ スプラウトはきれいに洗い、水気を切る。
- ⑤ ①～④を和える。

★おつまみのさきいかをおかずに。

主菜

鮭のかぶら蒸し

材料名	分量 (1人分)	目安量		
		4人分	5人分	6人分
生鮭	1切れ	4切れ	5切れ	6切れ
塩	0.5g	小1/3	小1/2	小1/2
かぶ	80g	320	400	480
ゆりね	10g	40	50	60
卵白	10g	1個	1個	1個強
かたくり粉	3g	大1	大1強	大1.5
A日本酒	2g	大1/2	小2	大1
塩	少々	小1/2	小1/2	小2/3
あん				
だし汁、かぶの汁	25ml	100	125	150
かぶの葉	残り	適宜	適宜	適宜
Bしょうゆ	3g	小2	小2.5	大1
日本酒	3ml	大1	大1	大1強
みりん	2g	小1	小2	小2
かたくり粉	3g	大1	大1強	大1.5
水	7.5ml	大2	大2	大3
エネルギー	150kcal			
たんぱく質	12.2g			
塩分	1.0g			

<調理方法>

- ① 鮭は塩をして30分置いておく。
- ② かぶをおろし、軽く水気を切り、卵白、かたくり粉、Aを加えて混ぜる。
※かぶの汁はとっておく。
- ③ ゆりねはほぐしてかたゆでにする。
- ④ 皿に鮭を置き、②、③を混ぜてのせ、よく蒸気の上がった蒸し器で12~15分蒸す。
- ⑤ あんを作る。
ミキサーにだし汁とかぶの汁、ゆでてざく切りしたかぶの葉を入れてミキサーにかける。
鍋に入れ、静かに煮立てBで味をつけ、水溶きかたくり粉でとろみをつける。
- ⑥ 鮭に⑤のあんをかける。

★かぶの葉の緑がきれいなあんかけです。



副菜

コーンスープ

材料名	分量 (1人分)	目安量		
		4人分	5人分	6人分
コーン汁・水	120ml	480	600	720
コーン(缶)	30g	120	150	180
チキンスープの素	小1/2	小2	小2.5	大1
塩	少々	少々	少々	少々
こしょう	少々	少々	少々	少々
かたくり粉	1.3g	小1.5	小2	小2
水	4ml	大1	小3.5	小4
卵	1/2個	2個	2.5個	3個
エネルギー	86kcal			
たんぱく質	5.4g			
塩分	0.7g			

★洋食のコーンスープより、低カロリーです

<調理方法>

- ① コーンの汁に水を加えて分量にし、コーンと一緒にミキサーにかける。
- ② ①を鍋に入れ、チキンスープの本、塩こしょうで味を調える。
- ③ 水溶きかたくり粉でややとろみをつけ、溶き卵を廻し入れ、スープを仕上げる。

