

エコライフクッキング ～アレンジ料理に挑戦～

平成25年3月21日
(株)日本食生活指導センター
管理栄養士 橋本 通子

主食 カレーピザ

材料名	分量 (1人分)	目安量		
		2人分	4人分	6人分
ピザシート	1/2枚	1枚	2枚	3枚
カレー	40g	80	160	240
ピザ用チーズ	20g	40	80	120
刻みパセリ	少々	少々	少々	少々
エネルギー	249kcal			
たんぱく質	11.5g			
脂質	9.6g			
カルシウム	139mg			
塩分	1.5g			

<調理方法>

- ① ピザシートにカレーを薄く広げピザ用チーズと刻みパセリを散らす。
- ② オープントースターかオーブン(240℃で6～10分)で焼く。



- ★ カレーの他、マーボー豆腐やミートソースなどもおいしくできます。
- ★ 野菜をトッピングしてもよいです。

きんぴらのアレンジ

材料名	分量 (1人分)	目安量		
		2人分	4人分	6人分
きんぴら	15g	30	60	90
鶏ミンチ	15g	30	60	90

<調理方法>

- ① きんぴらはみじん切りにする。
- ② 鍋に鶏ミンチ肉ときんぴらをよく混ぜる。



汁物 ミートボールスープ

材料名	分量 (1人分)	目安量		
		2人分	4人分	6人分
きんぴら	10g	20	40	60
鶏ミンチ	10g	20	40	60
にんじん	5g	10	20	30
生しいたけ	10g	20	40	60
ニラ	5g	10	20	30
水	150ml	300	600	900
丼スープの素	小1	小2	小4	大2
塩こしょう	少々	少々		
エネルギー	41kcal			
たんぱく質	4.4g			
脂質	1.2g			
カルシウム	11mg			
塩分	1.4g			

<調理方法>

- ① きんぴらミンチを丸める。
- ② にんじん、しいたけはせん切りにする。
- ③ ニラは2cm長さに切る。
- ④ 鍋に水とチキンスープの素を入れ、沸騰したら①のミートボールと②を入れ火を通す。
- ⑤ 出来上がりに塩こしょうで味を整え、ニラを加えて火をとめる。



- ★ワンタンの皮に包んでワンタンスープ風にできます。

副菜

肉みそのピリ辛ディップ

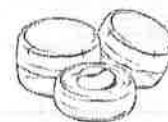
材料名	分量 (1人分)	目安量		
		2人分	4人分	6人分
きんぴら	5g	10	20	30
鶏ミンチ肉	5g	10	20	30
みそ	小1/3	小3/4	大1/2	大3/4
コチュジャン	小1/3	小3/4	大1/2	大3/4
しょうゆ	1.5g	小1/2	小1	大1/2
ごま油	0.7g	小1/2	小1	大1/2
みりん	1.5g	小1/2	小1	大1/2
すりごま	0.5g	小1/2	小1	大1/2
白ねぎ	5g	10	20	30
大根	20g	40	80	120
きゅうり	15g	1/3本	2/3本	1本
スナップエンドウ	2個	4個	8個	12個
エネルギー	54kcal			
たんぱく質	2.5g			
脂質	1.7g			
カルシウム	27mg			
塩分	0.8g			

<調理方法>

- ① 長ねぎもみじん切りにする。
- ② 鍋に鶏ミンチ肉ときんぴらを混ぜたものを入れて火にかけ、そぼろを作る。
- ③ 火を止め、調味料を加え混ぜ合わせる。
- ④ だいこんときゅうりはスティックに切る。スナップエンドウは筋を取り色よくゆでる。
- ⑤ 季節の野菜につけて食べよう。



- ★ きんぴらと鶏ミンチを炒めたものは、しょうゆとごま油を入れると中華風、ケチャップとカレー粉を入れると洋風にとアレンジできます。
- ★ ごはんにのせて、チャーハンにしてもおいしく食べられます。



デザート

肉じゃがのスコーン

材料名	分量 (1人分)	目安量	
		10個分	
肉じゃが	30g	120g	
バター	3	25g	
薄力粉	7.5	60g	
ベーキングパウダー	少々	大さじ1/2	
小麦粉	適宜	適宜	
バター	適宜	適宜	
1個当たり			
エネルギー	64kcal		
たんぱく質	0.8g		
脂質	3.5g		
カルシウム	33mg		
塩分	0.2g		

<調理方法>

- ⑧ 肉じゃがの汁気を切る。
- ⑨ 薄力粉とベーキングパウダーを合わせてふるっておく。
- ⑩ 肉じゃがを電子レンジで温めてフードプロセッサーにかけ、熱いうちにバターをよく混ぜる。
- ⑪ さらに②を加え、混ぜ合わせる。
- ⑫ まな板に小麦粉をうすく広げ、④の生地をのせ、1cmくらいの厚みに伸ばす。4cmの丸い傾きで生地を抜いていく。
- ⑬ フライパンにバターを溶かし、弱火で5分くらいかけて焼き、裏返し同様に焼く。

- ★ チーズを入れてもおいしい。
- ★ オープントースターに入れて弱火で焼いてもよい。