

エコライフクッキング ～料理もリユースしよう！～ 新和食にアレンジ

平成26年2月20日
(株)日本食生活指導センター
管理栄養士 橋本 通子

主食

鶏からのりの巻きごはん

材料名	分量 (1人分)	目安量		
		2人分	4人分	6人分
焼きのり	1枚	2枚	4枚	6枚
ごはん	150g	300	600	900
ごま油	小1	小2	小4	大2
塩	0.5g	小1/5	小2/5	小2/3
黒ごま	小1/2	小1	小2	大1
野沢菜(漬物)	20g	40	80	120
鶏から揚げ	30g	60	120	180
かにかまぼこ	2.5本	5本	10本	15本
エネルギー	405kcal			
たんぱく質	12.7g			
脂質	11.6g			
カルシウム	76mg			
塩分	1.7g			

<調理方法>

- ① ごはんに、ごま油と塩、黒ごまを混ぜる。
- ② 野沢菜はのりの長さに切る。
- ③ 鶏から揚げも巻きやすいように切る。
- ④ まきずに焼きのりをのせ、①のごはんを広げる。具材を並べ、巻き寿司の要領でまく。
- ⑤ 食べやすい大きさに切り分ける。



- ★から揚げの他に、焼き鳥や低利焼き、フライなどでもおいしくいただけます。
- ★残りごはんを温め、使っても大丈夫です。
- ★寿司飯なら塩分が2倍になり、減塩効果もあります。

主菜

筍の牛肉巻きの甘辛ステーキ風

材料名	分量 (1人分)	目安量		
		2人分	4人分	6人分
筍の煮物	40g	80	160	240
牛スライス肉	50g	100	200	300
かたくり粉	小1	小2	小4	大2
油	小1/2	小1	小2	大1
さとう	小1	小2	小4	大2
しょうゆ	小1	小2	小4	大2
日本酒	小1	小2	小4	大2
菜の花	2本	4本	8本	12本
トマト	30g	60	120	180
エネルギー	292kcal			
たんぱく質	10.1g			
脂質	21.4g			
カルシウム	62mg			
塩分	0.9g			

<調理方法>

- ① 筍の煮物にかたくり粉をまぶし、牛肉で巻く。
- ② フライパンの油を温め、①を入れて両面を色よく焼く。火が通ったら、調味液で味をつける。
- ③ 食べやすい大きさに切り、器に盛り付ける。
- ④ 菜の花は色よく塩ゆでにし、食べやすい長さに切り、③に添える。トマトも切って添える。



- ★ 筍の煮物は天ぷらや焼き物の他、肉に巻いて使うと、肉の量を控えることができます。
- ★ れんこんの煮物などもおいしくいただけます。

汁物

ひじきけんちんの即席あん

材料名	分量 (1人分)	目安量		
		2人分	4人分	6人分
もめん豆腐	30g	60	120	180
ムキエビ	15g	30	60	90
ひじきの煮物	10g	20	40	60
卵	1/4個	1/2個	1個	1.5個
塩	少々	少々	少々	小1/5
かたくり粉	大1/2	大1	大2	大3
ラップ・輪ゴム				
お茶漬の素	1/2袋	1袋	2袋	3袋
水	90ml	180	360	540
かたくり粉	小1	小2	小4	大2
水	小2	小4	大3	大4
エネルギー	116kcal			
たんぱく質	7.2g			
脂質	3.9g			
カルシウム	72mg			
塩分	0.9g			

- ★ ひじきの煮物を具に利用。
- ★ 茶漬のもとをだしの代わりに使いました。

<調理方法>

- ① ボウルにもめん豆腐を入れつぶしておく。
- ② ひじきの煮物は粗く刻む。
- ③ むきえびの背ワタを取り、粗く刻む。
- ④ ①に②③と溶き卵、塩、かたくり粉を入れよく混ぜる。
- ⑤ ラップに④を入れて包み、輪ゴムでとめる。
- ⑥ 約15分蒸すか、ゆでる。
※電子レンジも可能。
- ⑦ 茶漬をザルでこす。
- ⑧ 鍋に水を入れこした茶漬を入れ、沸騰したら水溶ときかたくり粉でとろみをつける。
- ⑨ 器に⑥を盛り、⑧のあんをかけ茶漬のこして残ったのり等をのせる。

菓子

玄米ポンのポップコーン風

材料名	分量 (1人分)	目安量
		1回分
玄米ボン菓子		30g
さとう		大1
バター		大1
1/6量		
エネルギー	43kcal	
たんぱく質	0.4g	
脂質	2.2g	
カルシウム	0.8mg	
塩分	0g	

- ★湿気ったぼん菓子をポップコーン風味に。

<調理方法>

- ① ぼん菓子をテフロン加工のフライパンに入れ、弱火で空炒りする。
- ② さとうを加え、パラパラになるまで炒め続ける。
- ③ バターを加え、パラパラになるまでさらに炒める。

