

エコライフクッキング

～一人暮らしの健康&手軽な料理～

洋食編

平成27年3月19日

(株)日本食生活指導センター
管理栄養士 橋本 通子

主食

桜エビライス

材料名	分量 (1人分)	目安量		
		2人分	4人分	6人分
ごはん	150g	1合分	2合分	3合分
桜エビ	2g	4	8	10
刻みパセリ	1g	2	4	6
塩	1g	小2/5	小4/5	大1/2
こしょう	少々	少々	少々	少々
バター	3g	6	12	18
エネルギー	281kcal			
たんぱく質	5.1g			
脂質	3.0g			
カルシウム	48g			
塩分	1.1g			

<調理方法>

- ① パセリは刻みパセリにする。
※刻みパセリは最後に記載
- ② 熱々のごはんに、桜エビ、刻みパセリ、塩こしょう、バターを入れ混ぜる。



★炊き上がったごはん混ぜるバターライスです。

★冷蔵庫にある野菜を使ってみましょう。

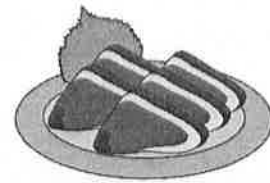
主菜

カツオのたたきカルパッチョ風

材料名	分量 (1人分)	目安量		
		2人分	4人分	6人分
カツオのたたき	1/6本	1/3本	2/3本	1本
糸寒天	1g	2	4	6
生わかめ	10g	20	40	60
水菜	5g	10	20	30
プチトマト	2個	4個	8個	12個
オリーブオイル	大1/2	大1	大2	大3
レモン汁	小1	小2	大1.5	大2.5
粒マスタード	小1/4	小1/2	小1	大1/2
しょうゆ	小1/2	小1	小2	大1
刻みパセリ	適宜	適宜	適宜	適宜
塩こしょう	少々	少々	少々	少々
エネルギー	130kcal			
たんぱく質	16.4g			
脂質	5.6g			
カルシウム	34g			
塩分	0.8g			

<調理方法>

- ① 糸寒天は水もどしをしておく。
- ② 生わかめは熱湯でさっとゆで、食べやすい大きさに切る。
- ③ 水菜も食べやすい長さに切る。
- ④ トマトは半分もしくはくし切りにする。
- ⑤ かつをは食べやすい大きさの切り身(スライス)にする。
- ⑥ 調味料を混ぜ合わせ、ドレッシングを作る。
- ⑦ 器に①～⑤を盛付け、⑥をかける。



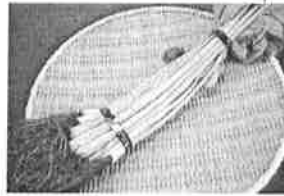
★ケン大根などもあれば、添えて一緒に食べましょう。

★生わかめは、しゃぶしゃぶなどにすると量を多く食べることができます。

副菜

若ごぼうの洋風煮

材料名	分量 (1人分)	目安量		
		2人分	4人分	6人分
若ごぼう	40g	80	160	240
ベーコン	10g	1枚	2枚	4枚
厚揚げ	1/2個	1個	2個	3個
水	75	150	300	450
鶏がらスープの素	小1/2	小1	小2	大1
みりん	小1	小2	小4	大2
塩こしょう	少々	少々	少々	少々
エネルギー	110kcal			
たんぱく質	4.9g			
脂質	7.4g			
カルシウム	90g			
塩分	1.0g			



<調理方法>

- ① 若ごぼうは食べやすい大きさに切って水につけてアクを抜く。根の部分はうすく斜め切りにする。
※アクが気になる人はさっとゆでます。
- ② ベーコンは短冊に切る。
- ③ 厚揚げは厚めの短冊に切る。
- ④ 鍋に①～③と水を入れて煮て、沸騰したら調味料を加え、柔らかくなるまで煮る。

★ 若ごぼうを洋風に炊いてみました。

★ 佃煮やふりかけにして常備菜にしてもよいですね。

汁物

オニオンスープ・温泉卵添え

材料名	分量 (1人分)	目安量		
		2人分	4人分	6人分
卵	1個	2個	4個	6個
オニオンスープの素	1袋	2袋	4袋	4袋
刻みパセリ	少々	少々	少々	少々
エネルギー	80kcal			
たんぱく質	6.3g			
脂質	5.2g			
カルシウム	27g			
塩分	1.1g			



★市販食品等も上手に使いましょう。

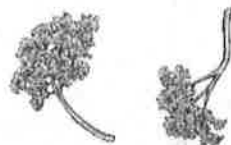
<調理方法>

- ① 温泉卵を作る。
急須に卵を1個入れ、熱湯を注ぎ、約20分おく。
- ② 器にオニオンスープの素と熱湯をいれ、温泉卵を割り入れ、乾燥パセリを散らす

乾燥パセリ

材料名	分量 (1人分)	目安量
パセリ	適宜	大1束

- ★備蓄食品にしておきましょう。
- ★しそやバジルなどでもできます。



<調理方法>

●乾燥パセリを作ろう!

・パセリを洗い、水分を布巾で取ったら、軸をはずし、レンジの皿に広げラップをしないで約1分かける。上下を入れ替えるように混ぜ、再度レンジにかける。これを2～3回繰り返す。