

エコライフクッキング

～地産地消 春の食材～

平成22年3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 海鮮五目ふりかけ

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
水	105ml	420	525	630
ちりめんじゃこ	5g	20	25	30
花かつお	適宜	適宜	適宜	適宜
白ごま	小1/2	小1	小1	小1.5
桜えび	2g	8	10	12
塩昆布(細切)	5g	20	25	30
青のり	少々	小1/2	小2/3	小2/3
エネルギー	284kcal			
たんぱく質	10.1g			
カルシウム	60mg			
塩 分	1.4g			

<調理方法>

- ① ごはんは普通に炊飯する。
- ② 筍を炊いた花かつおは、汁気を切り、鍋で空炒りをし、パラパラにする。さらに、ちりめんじゃここと桜えびを加え、軽く炒る。
- ③ 炊きあがったごはんに、②の花かつお、ちりめんじゃこ、桜えびと白ごま、刻んだ塩コンブ、青のりを混ぜる。



★だしをとった花かつおは、ふりかけにしましょう。

主菜 春キャベツと鶏肉のカレー煮

材料名	分量 (1人分)	目安量		
		4人分	5人分	6人分
鶏ぶつ切り肉	2個	8個	10個	12個
塩・こしょう	少々	少々	少々	少々
カレー粉	小1/2	小2	小2.5	大1
トマトチャップ	大1/2	大2	大2.5	大3
しょうゆ	小1/2	小2	小2.5	大1
春キャベツ	100g	400	500	600
サラダ油	小1/2	小2	小2.5	大1
水	100ml	400	500	600
コンソメ	1/4個	1個	1.3個	1.5個
菜の花	2本	8本	10本	12本
エネルギー	220kcal			
たんぱく質	15.4g			
食物繊維	3.1g			
塩 分	0.4g			

<調理方法>

- ① 鶏肉はボールに入れて塩こしょうをし、カレー粉、ケチャップ、しょうゆを加え、全体にからめて10分くらい置いておく。
- ② キャベツは芯をつけて、くし切りにする。
菜の花は半分の長さに切る。
- ③ 深めのフライパンに油を敷き、①の鶏肉を中火で両面を焼き、焦げ目がついたらキャベツと菜の花の軸を上にならべて入れ、水とコンソメを入れ、落とし蓋をして煮込む。
- ④ 肉に火が通ったら蓋を取り、汁気が1/3くらいになったら塩こしょうで味を調え、残りの菜の花を加え、ひと煮立ちさせる。

★キャベツをまるごと食べよう！

★残り野菜を使ってもよいですね。

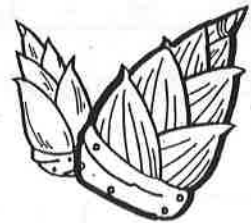
副菜 筍の木の芽衣焼き

材料名	分量 (1人分)	目安量		
		4人分	5人分	6人分
筍	60g	240	300	360
だし汁	100ml	400	500	600
みりん	大1/2	大2	大2.5	大3
さとう	小1/2	小2	小2.5	大1
日本酒	小1/2	小2	小2.5	大1
薄口しょうゆ	小1/2	小2	小2.5	大1
塩	小1/4	小1	小1強	大1/2
花かつお	5g	20	25	30
小麦粉	適宜	適宜	適宜	適宜
卵	1/4個	1個	1個	1個
パン粉	6g	24	30	36
木の芽	6枚	24枚	30枚	36枚
油	適宜	適宜	適宜	適宜
プチトマト	1個	4個	5個	6個
レモン	1切れ	1/2個	2/3個	1個
エネルギー	182kcal			
たんぱく質	4.8g			
食物繊維	1.8g			
塩分	0.5g			

★煮物の筍をアレンジしましょう。

<調理方法>

- ① 筍は1cm厚さの輪切り（もしくはイチョウ切り）にし、調味液で煮含める。
※ 花かつおはだし袋に入れて一緒に煮る。
- ② パン粉にみじん切りにした木の芽を混ぜる。
- ③ ①の汁気を切り、小麦粉、卵、パン粉の順に衣をつける。
- ④ フライパンに多めの油を入れ、弱火で両面を焼く。
※ 花かつおはふりかけに使う。
※ 焦がさないよう、火は弱火で焼く。
- ⑤ プチトマトとレモンを添える。



デザート フルーツソーダ羹

材料名	分量 (1人分)	目安量		
		4人分	5人分	6人分
粉寒天	0.4g	1/2袋		
水	20cc	100cc		
さとう	10g	50g		
炭酸水	34cc	170cc		
いちご	1個	4個	5個	6個
みかん缶	10g	40	50	60
エネルギー	73kcal			
食物繊維	0.2g			

★炭酸水をデザートに使いました。

<調理方法>

- ① フルーツは5mm角に切る。
- ② プリン型を水でぬらし、②のフルーツをまんべんに入れておく。
- ③ 粉寒天を分量の水でふやかし、中火で煮とかす。
- ④ ③の寒天が溶けたらさとうを加えよく溶かす。
- ⑤ ④の火を止め、あら熱を取り、炭酸水を少しずつ加える。
- ⑥ ⑤の生地を手早く流し入れ、氷水で冷やし固める。

