

食改伝達講習メニュー

～男性向けメニュー～

主菜

餃子

材料 (2人分 12個)

餃子の皮	12枚	
豚ひき肉	120g	
キャベツ	180g	
にら	4本	
にんにく	小1/2かけ	
しょうが	小さじ1/2	
a {	しょうゆ	小さじ1
	オリーブオイル	小さじ1
	こしょう	適量
	ごま油	小さじ1/2
サラダ油	小さじ2	
水または湯	1/2カップ	
ごま油(仕上げ用)	小さじ1/2	

<作り方>

- ① キャベツとにらをみじん切りにして、ペーパータオルで水気を軽くしぼる。にんにくとしょうがは、すりおろす。
- ② 大きなボウルにひき肉、①、aを入れてよく練り、12等分する。
- ③ 手に餃子の皮を広げ、中央に②をのせ、皮の片側にひだが入るように指で寄せながら包み、合わせ目をしっかりと閉じる。
- ④ フライパンを熱して油をひき、③の合わせ目を上にして並べて中火で焼く。餃子のふちが半透明になったらお湯を注ぎ、蓋をして蒸し焼きする。
- ⑤ 蓋をとり、強火にして残っている水分をとばし、ごま油を鍋肌からまわし入れ、パチパチと音がするまで焼く。カリッと焼けたら皿に取り出す。

1人分 1杯分 - : 321kcal 塩分 : 0.8g

副菜

ひじきの煮物

材料 (2人分)

芽ひじき(乾燥)	10g	
大豆(水煮)	60g	
にんじん	20g	
さやいんげん	2本	
しめじ	1/4パック	
かつおだし汁	1/2カップ	
a {	酒	小さじ1
	砂糖	小さじ1
	しょうゆ	大さじ1/2
サラダ油	小さじ1	

ここがコツ!

空気を抜きながら包むと皮が破れにくくなります。

<作り方>

- ① 大豆はざるに上げ、さっと水洗いして水気をきる。
- ② ひじきは水洗いし、たっぷりの水に15分位つけて柔らかく戻し、ざるに上げて水気をきる。
- ③ にんじんは皮をむき、太い千切りにする。さやいんげんは軸側を少し折り、すじを取る。3cm位の斜めに切り、しめじは石づきを取り、ほぐす。
- ④ 鍋に油を熱し、ひじき、にんじん、しめじを炒める。全体に油がまわったら、残りの具とaとだし汁を加え、煮汁がほとんどなくなるまで中火で煮る。

乾燥ひじきを水で戻すと、約5倍に増えます

1人分 1杯分 - : 99kcal 塩分 : 0.9g

副菜

ほうれん草の白和え



材料（2人分）

ほうれん草 1/3束(80g)
糸こんにゃく 30g
にんじん 15g
生しいたけ 2枚

a { かつおだし汁 1/4カップ
砂糖 大さじ2/3
しょうゆ 小さじ1
酒 小さじ1/2

<和え衣>

木綿豆腐 1/4丁
塩 小さじ1/8
砂糖 大さじ1
すり白ごま 大さじ1

<作り方>

- ① ほうれん草はゆでて水にとり、かたくしぼって3cm長さに切る。
- ② 糸こんにゃくはさっと下ゆでし、湯をきり4cm長さに切る。にんじんは3cm長さの短冊切りに。しいたけは石づきを取って薄切りにする。糸こんにゃく、にんじん、しいたけをaで汁気がなくなるまで中火で煮る。
- ③ 和え衣をつくる。豆腐は軽く下ゆでしたものをふきんで包み、重しをして水切りする。さらにすり鉢で軽くすり、調味料と合わせる。
- ④ ボウルに①、②を合わせて、③の和え衣で和える。

1人分 I補給 - : 101kcal 塩分 : 0.8g

~だしの種類ととり方~

種類	材料名	使用量	とり方	用途
かつお節一番だし	かつお節	2~4%	水が沸騰したら、かつお節を入れ、再び沸騰してきた時、火を止め、かつお節が沈むのを待って上澄みをこしとる。	すまし汁 蒸しもの
かつお節二番だし	かつお節一番だしのだしがら	4~8%	一番だしのだしがらに半量の水を入れ、約3分沸騰させて火をとめ、かつお節が沈むのを待って上澄みをこしとる。	みそ汁
昆布だし	昆布	2~5%	昆布はぬれ布巾で砂やごみをふきとり、水に昆布を入れて火にかけ沸騰寸前にとり出すか、水に30~60分つけた後、取り出す。	精進料理 潮汁
混合だし	かつお節 昆布	1~2% 1~2%	1. 昆布だしをとる。 2. かつお節は1が沸騰したところへ入れ、一煮えしたら火をとめて上澄みをこしとる。	すまし汁 蒸しもの
煮干しだし	煮干し	3%	煮干しは頭と、内臓をとり、小さくさいて水に入れ、2~3分沸騰させて火をとめ上澄みをこしとる。あるいは30分水につけた後、98度で1分間加熱してもよい。	みそ汁 煮もの めん類