

「金平ごぼう」を利用して 牛肉の八幡巻

栄養価	(1人分)
エネルギー	568 kcal
タンパク質	21.1 g
食塩	2.1 g
食物繊維	3.6 g
コレステロール	250 mg

・材料 (1人分)

牛肉薄切り…70 g
金平ごぼう…40 g
 片栗粉…3 g
 サラダ油…3 g
 酒…10 g
 麵つゆ(3倍希釈)…9 g
 オクラ…15 g



・作り方

- 約15cmにカットしたラップをまな板に広げ、薄切り牛肉を敷きつめる。
- 牛肉の表面に茶こしで片栗粉を薄くふりかける。
- 手前に金平ごぼうを並べ、ラップごとしっかり巻く。
- 牛肉からラップを外し、片栗粉を振りかけ、ほどけないように密着させる。
- フライパンにサラダ油を熱し、④の牛肉を入れ、転がしながら焼き色をつける。
- 麵つゆに水30mlと酒を合せ、フライパンに入れる。中火でたれを絡め煮汁が少なくなり、テリが出たら完成。
- 容器に移し冷ます。盛り付ける時に切り分ける。
- 3等分にカットし、皿に盛り付ける。茹でたオクラを彩りよく飾る。



コメント

八幡巻はごぼうを軸にして巻いた料理ですが、ごぼうをよく洗い軟らかく煮る下調理が面倒です。金平ごぼうを巻くと簡単に出来上がりも軟らかいです。少し冷めてから切り分けると牛肉がほどけにくく、きれいに盛り付けられます。



「レトルトハンバーグ」を利用して 煮込みハンバーグ



・材料 (1人分)

ハンバーグ(160g) …1個
 ベーコン…20 g
 オリーブ油(サラダ油)…小さじ1杯
 玉ねぎ…40 g
 なす…40 g
 にんじん…10 g
 ピーマン(緑)…10 g
 パプリカ(赤)…10 g
 パプリカ(黄)…10 g
 エリンギ…60 g
 トマト…20 g
 トマトケチャップ…小さじ4杯
 ウスターソース…小さじ1杯

・作り方

- にんじん、なす、玉ねぎ、エリンギ、ピーマン、パプリカを1cm×2cm程度の長方形(短冊)に切る。
- トマトは皮をむき、2cmの角切りにする。
- ベーコンも野菜と同じ大きさに切る。
- フライパンにオリーブ油(サラダ油でも可)を熱し、ベーコンを炒める。ベーコンから油がでてきたら①の野菜を加え、さらに炒める。
- ハンバーグをソースごと加え、②のトマトとトマトケチャップ、ウスターソースを加えて煮込む。
※炒めた野菜からの水分が少ないようであれば、水を加える。
- 野菜が軟らかくなり、ハンバーグが温まったら、皿に盛付ける。



栄養価	(1人分)
エネルギー	408 kcal
タンパク質	22.5 g
食塩	3.2 g
食物繊維	4.6 g
コレステロール	78 mg

コメント

そのまま温めても十分おいしいレトルト煮込みハンバーグに、野菜をたっぷりプラスして栄養バランスの良い一品に。

咀嚼がよくできない方のための軟らか煮込みハンバーグ

- 20～30mlの水に増粘剤を加え、よく混ぜてふやかす。
- ハンバーグをフードプロセッサーにかけ、なめらかにする。①の増粘剤を加えよく混ぜる。
- ②をラップで包み整形する。軟らかすぎる場合は型や器に流し入れる。
- 蒸し器で中まで火が通るように10分程度加熱する。
- 手で触れる程度の熱さまで冷ます。
- ソースの野菜を取り出して、みじん切りにする。
- 鍋にソースときざんだ野菜を入れ、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑤のハンバーグを器に盛り、⑦のソースを上からかける。



「赤身まぐろの刺身」を利用して まぐろのスペアリブ



+



・材料 (2人分)

- まぐろ(刺身) …60g
- a [しょうゆ…小さじ1.5杯
みりん…小さじ1杯
砂糖…少々
酒…小さじ1杯
にんにく…10g
生姜…10g
片栗粉…小さじ1杯
ごま油…小さじ2杯
長ねぎ…20g
炒りごま(白)…小さじ1杯
レタス…20g
ミニトマト…2個



栄養価	(1人分)
エネルギー	249 kcal
タンパク質	17.3 g
食塩	1.4 g
食物繊維	2.7 g
コレステロール	23 mg

・作り方

- ① にんにくと生姜をみじん切りにしておく。
- ② 長ねぎは外側を白髪ねぎとし、芯の部分をみじん切りにする。
- ③ [a]を混ぜ合わせて漬け込み液を作り、まぐろの刺身を10分間漬け込む。
- ④ 漬け込み液からまぐろを取り出し、キッチンペーパーで漬け込み液をふき取り、片栗粉を薄くまんべんなくまぶす。
- ⑤ フライパンにごま油を熱し、①のにんにくと生姜を炒める。香りが立ったら、中火で④のまぐろを焼く。
- ⑥ 火を止める前にみじん切りの長ねぎと炒りごまを加え混ぜる。
- ⑦ 皿にちぎったレタスを敷き、焼いたまぐろを盛付ける。ミニトマトを添え、白髪ねぎを上飾る。

コメント

鯉等の赤身魚や青魚でも臭みが消えるので、魚料理が苦手な人でも食べられると思います。外はカリッと中は軟らかな魚と白髪ねぎをレタスに巻いて、熱々を頬張ってみては、いかがでしょう。



「いか天ぷら」を利用して いかチリソース



+



・作り方

- ① 長ねぎは外側を白髪葱とし、芯の部分をみじん切りにする。
- ② いか天ぷら、セロリ、ピーマン、エリンギは一口大に切る。
- ③ 卵を溶きほぐし、フライパンにごま油を熱し、半熟状のいり卵を作り、皿に取り出しておく。
- ④ フライパンにサラダ油を熱し、みじん切りの葱を炒め、香りが立ったらセロリ、ピーマン、エリンギを炒める。
- ⑤ 野菜がしんなりしたら、いか天ぷらを加え炒める。いか天ぷらに火が通ったら、火を止める。
- ⑥ エビチリソースの素を加えた後、中火で炒め合わせ火を止める。
- ⑦ ⑥に③のいり卵を加え、ざっくり混ぜあわせ、皿にきれいに盛る。

・材料 (1人分)

- 卵…1/2個
ごま油…小さじ1/2杯
いか天ぷら(50g)…大1本
長ねぎ…20g
セロリ…40g
ピーマン…20g
エリンギ…20g
サラダ油…小さじ1/2杯
エビチリソースの素…1/3袋

栄養価	(1人分)
エネルギー	270 kcal
タンパク質	15.0 g
食塩	1.7 g
食物繊維	3.9 g
コレステロール	250 mg



コメント

いか天ぷらの代わりに海老天ぷらや竹輪天ぷらなどもOK。総菜の天ぷら盛合せが残ったらこんなにメイクはいかがですか。衣も軟らかく飽きずにいただけます。

「卵の花（おからの総菜）」を利用して おからの小判焼



・材料（1人分）

卵の花（おから）…60g
 とろけるチーズ…20g
 片栗粉…大さじ1杯
 牛乳…10cc
 マヨネーズ…小さじ1/2杯
 こしょう…少々
 サラダ油…小さじ1杯
 ブロッコリー…30g
 ミニトマト
 …3個



・作り方

- ボウルに卵の花ととろけるチーズ、片栗粉、牛乳、マヨネーズ、こしょうを入れ、よく混ぜる。
- 2つに分けて、手で丸め小判型に形を整える。
- 熱したフライパンにサラダ油を敷き、②の小判焼を焼く。
- こんがり焼き色がつくまで弱火でゆっくり両面焼く。
- 皿に焼きあがった小判焼を盛り、茹でたブロッコリーとミニトマトを飾る。



栄養価	(1人分)
エネルギー	267 kcal
タンパク質	10.3 g
食塩	1.5 g
食物繊維	6.9 g
コレステロール	61 mg

コメント

おからは卵の花ともよばれ、大豆から豆腐をつくる過程でできる絞リカスです。食物繊維やカルシウム、ビタミンB群をたっぷり含みます。卵の花とチーズを混ぜた後、冷蔵庫で寝かせると整形しやすくなります。なお、チーズが焦げやすいので火加減にはご注意ください。



・材料（1人分）

卵の花（おから）…30g
 卵…1個
 牛乳…50ml
 ベーコン…20g
 玉ねぎ…30g
 エリンギ…10g
 ほうれん草…30g
 とろけるチーズ…30g
 顆粒コンソメ…小さじ1/4杯
 食塩…0.3g
 こしょう…少々
 バター…3g

栄養価	(1人分)
エネルギー	396 kcal
タンパク質	20.7 g
食塩	2.7 g
食物繊維	4.0 g
コレステロール	290 mg



「卵の花（おからの総菜）」を利用して 卵の花キッシュ



・作り方

- ベーコンを細切り、玉ねぎはくし型薄切り、エリンギは薄切りにする。
- ベーコンをフライパンで炒め、玉ねぎとエリンギを加えて炒める。火が通ったら器に取り冷ましておく。
- ほうれん草は茹で2cm程度にカットする。
- 卵はよく溶きほぐす。
- ボウルに卵の花、溶き卵、牛乳を混ぜ合わせ、ほうれん草と②の野菜、とろけるチーズを加える。
- 顆粒コンソメと塩、こしょうを加え、よく混ぜ合わせる。
- グラタン皿にバターをぬり、⑥のキッシュ種を流し入れる。
- 180℃に熱したオーブンで40分程度焼く。ふっくら膨らんで表面をさわって弾力があれば完成。

コメント

キッシュの厚さによって焼く時間が変わります。きれいな焼き色がついたら弾力を確認してください。カルシウムとビタミンDが大変豊富なひと品です。骨粗鬆症予防にいかがですか？