

平成 24 年度 第 1 回さくらサロンの食事会 元気レシピ

とき：平成24年9月11日（火）10：00～

レシピ作成・調理指導：東区食生活改善推進員 川瀬節子

栄養価：1人分549キロカロリー、たんぱく質29.3グラム

【主食】しそごはん（エネルギー249キロカロリー、たんぱく質4.4グラム、塩分0.1グラム）

分量（1人分）

米 70グラム
大葉 1枚
しらす干し 2グラム

作り方

- ①ごはんは、普通の水加減で炊く。
- ②大葉はせん切り、しらす干しは熱湯をかける。
- ③食べる直前に②を混ぜる。※好みでしそふりかけを入れても良い。

【主菜】とり胸肉のソテー薬味そえ（エネルギー124キロカロリー、たんぱく質19.5グラム、塩分0.9グラム）

分量（1人分）

とり胸肉 1／2枚
大葉 3枚
みょうが 1個
塩・こしょう 少々
酢・しょうゆ・酒 各小さじ1
かたくり粉 適量
サラダ油 小さじ2
黒こしょう 少々

作り方

- ①とり肉は、余分な脂と皮を取り除き、縦半分に切り、5枚くらいに薄くそぎ切りにし、酒をふり、塩・こしょうをし、かたくり粉を薄くまぶす。
- ②大葉はせん切り、みょうがは小口切りにし、どちらも水に3～4分つけて水気をきる。
- ③フライパンにサラダ油を熱し、①のとり肉を並べて入れ、火が通るまで両面を焼く。
- ④器に盛り、②を添え、黒こしょうをふる。酢しょうゆをつけて食べる。

【副菜】なすのごまあえ（エネルギー41キロカロリー、たんぱく質1.9グラム、塩分0.5グラム）

分量（1人分）

なす 70グラム
ねりごま 4グラム
しょうゆ 約小さじ1／2
砂糖 少々

作り方

- ①なすはへたを切り落とし、皮をたてむきにする。（大きい場合は、半月のうす切りにする。熱湯でゆで、水にとり、ザルにあげ、水気をきる）
- ②あえ衣の調味料を混ぜ、①を加え、あえる。

【汁もの】トマトスープ（エネルギー38キロカロリー、たんぱく質1.8グラム、塩分1.3グラム）

分量（1人分）

完熟トマト 50グラム
たまねぎ 15グラム
卵 10グラム
コンソメ 1／2個
水 150ml
塩・パセリ 少々

作り方

- ①トマトは皮をむき、一口大に切る。玉ねぎは、縦に薄切りにする。パセリは、みじん切りにする。
- ②分量の水が沸騰したらコンソメの素、トマト、玉ねぎを加え、煮えたら、割りほぐした卵を静かに細く長く流し入れ、さっとかき混ぜて火を止め、塩で味を調える。
- ③器に入れ、刻みパセリを飾る。

【デザート】フルーツポンチ（エネルギー 97キロカロリー、たんぱく質1.7グラム、塩分0グラム）

分量（1人分）

絹ごし豆腐	15グラム
白玉粉	15グラム
フルーツ缶詰	30グラム
バナナ	10グラム

作り方

①ボールに白玉粉と絹ごし豆腐を崩しながら混ぜて、しばらくおく。（※豆腐の水分が白玉粉に吸収されるので、軟らかくなってから混ぜるとダマにならない。）

②手で混ぜ、耳たぶの固さになったら、一口大に丸める。

③沸騰した湯の中に入れ、浮き上がったら、さらに1分間そのままゆでる。ゆであがった白玉団子は、すぐに冷水にとってさます。

④ボールに③とフルーツを混ぜ合わせ、器に盛り、フルーツ缶のシロップをそそぐ。

※炭酸水を入れるとより涼しさを味わえる。

【栄養・食生活の話】

★低栄養予防のポイントについて（東保健センター 伊藤管理栄養士）

「食品は、たくさんより、まんべんなくを目指して」

★質問タイム

