

ニコニコ会研修 レシピ



2020年10月28日(水)
福祉健康センター 栄養指導室

1. きのこづくしご飯

<材料4人分>

米	3カップ		
えのき、まいたけ、なめこ	各1パック		
生しいたけ	4枚		
下味			
しょうゆ	大さじ2.5	酒	大さじ3
塩	小さじ1/2	だしの素	
三つ葉	適宜		

<作り方>

- (1) 米は洗って30分ほど水に浸したら、ざるに上げて水気をきる。
- (2) えのき、まいたけ、生しいたけは石づきを除き、適当な大きさに切って、下味の材料につけておく。
- (3) なめこは洗ってぬめりを取り、しょうゆ大さじ1/2、酒大さじ1で煮る。
- (4) 米を炊飯器に入れ(2)のきのこを加え、少な目の水かげんで炊き、炊きあがった(3)のなめこを加えて蒸らす。
- (5) (4)をよく混ぜて器に盛り、刻んだ三つ葉を散らす。

2. 包まない鶏ギョーザ

<材料4人分>

鶏ひき肉	200g	キャベツ	4~5枚
にら	5本(長さ1cmに切る)		
ギョーザの皮	20枚		

A	しょうゆ	大さじ1	酒	大さじ1
	片栗粉	大さじ1	おろし生姜	小さじ1
	オイスターソース	小さじ1		
	塩	小さじ1/4	サラダ油	大さじ1・1/2

<作り方>

(1) 肉だねを作る。

キャベツは塩をまぶして少しおき、水気を絞る。ボウルに、ひき肉、Aを入れて粘りが出るまで混ぜ、キャベツ、ニラを加えてなじませる。フライパンにサラダ油大1/2をひき、餃子の皮を半量並べる。肉だねを広げ、残りの皮をのせる。

(2) 両面焼く。

(1)のフライパンを弱めの中火にかけ、温まったら水100mlを入れてふたをする。

水気がなくなったらサラダ油大1を回し入れる。こんがり焼けたら裏返して焼く。器に盛り、食べやすく切る。

3. 肉巻きオニオンリング

<材料4人分>

玉ねぎ	2個	豚バラ肉	600g
塩・こしょう	少々	薄力粉	大さじ4
焼肉のたれ	大さじ6	バター	大さじ2

<作り方>

(1) 玉ねぎは1cm幅の輪切りにし、真ん中をくり抜く。

(2) 豚バラ肉をぎゅっと巻きつけ、塩コショウ、薄力粉をまぶす。

(3) フライパンにサラダ油をひいて中火に熱し、(2)を両面焼いたら

蓋を閉め、弱火で5分加熱する。

(4) 焼肉のたれとバターを加え、よく絡めたら完成！

4. 鮭と法蓮草のグラタン

<材料4人分>

甘塩鮭	4切れ	法蓮草	1束
A. (牛乳	1カップ	生クリーム	1/2カップ
パン粉	1/2カップ	粉チーズ	大さじ3~4)
パン粉	大さじ4		

<作り方>

- (1) 鮭は1切れを3~4つに切り、軽く塩、こしょうを振る。
- (2) 法蓮草はさっとゆでて水にとり、5cm長さに切って水けをしぼる。
- (3) Aを混ぜ合わせる。
- (4) 耐熱皿に(2)の法蓮草を敷き、(1)の鮭を並べて(3)のソースをかけ、パン粉を等分に振ってオーブンに入れ約10分焼いて焼き色をつける。

5. お手軽白和え

<材料4人分>

木綿豆腐	1丁	法蓮草	1束
A. (すりごま	大さじ5	砂糖	大さじ2
塩	小さじ1	しょうゆ	少々

<作り方>

- (1) 法蓮草は塩ゆでにして水気をしぼり、3cm長さに切る。豆腐は電子レンジに3~5分かけて水きりし、冷ます。
- (2) ポリ袋にAの材料と豆腐を入れてもみつぶし、よく混ぜてあえ衣

を作る。法蓮草をポリ袋に入れてあえ、器に盛る。

★すり鉢がなくてもでき、豆腐は電子レンジで水きりするので、忙しいときでもごく簡単にできる。

6. おから、きくらげ、桜えびの煮物

<材料4人分>

おから	200g	きくらげ(乾)	20g
桜えび(乾)	20g	ネギ	1/2本(50g)
溶き卵	1個分	だし	カップ2
A { 酒	大さじ2	砂糖	小さじ2
{ しょうゆ	小さじ2	塩	小さじ1/2
ごま油			

<作り方>

- (1) きくらげは水で戻し、粗く刻む。桜えびは粗く刻む。ねぎは薄い小口切りにする。
- (2) おからは耐熱皿にほぐしながら広げ、ラップをせずに電子レンジ(600W)に6分間かける。取り出して大きく混ぜ、ふんわりとさせる。
- (3) 鍋にごま油大さじ2を中火で熱し、ねぎ、桜えび、きくらげを炒める。油が回ったら、(2)のおからを加えて炒め合わせる。
- (4) だし、Aを加えて混ぜ、ふたをして時々混ぜながら約10分間煮る。
- (5) 溶き卵を回しいれざっと混ぜ、火が通ったら火を止める。

7、れんこんまんじゅうの生姜あん

<材料 8 個分>

れんこんすりおろし (残った部分をみじん切り)	400 g		
片栗粉	大さじ 4	塩	4 つまみ
砂糖	大さじ 1	むきえび	8 匹

【生姜あん】

水	150~200 c c		
片栗粉	大さじ 1 弱	水	大さじ 1
めんつゆ	大さじ 3	みりん	大さじ 2
生姜汁	1 かけ		

<作り方>

- (1) れんこんは皮をむいてすりおろして軽く水気を絞り、塩をふり片栗粉を加えて混ぜ合わせて、8 等分にする。
- (2) れんこんまんじゅうの真中にむきえび 2 つ入れ容器 (湯呑み茶碗) に入れて蒸す。
- (3) (2) を 15 分蒸します。
- (4) 生姜あんを作ります。麺つゆ、みりん、生姜汁を入れて火にかけ、煮たったら水溶き片栗粉でとろみをつけます。
- (5) (3) を器に盛り、(4)をかけて、出来上がりです。

8、パインのアップサイドダウンケーキ

<材料 4 人分>

パイナップル缶	3 枚 (90 g)	ホットケーキミックス	100 g
バター	小さじ 1/2	スキムミルク	10 g
砂糖	10 g	溶かしバター	10 g

牛乳 90ml 卵 1/2個

A. プレーンヨーグルト 100g 砂糖 小さじ1 (ヨーグルト用)

<作り方>

- (1) パイナップルは水気を切り、1枚はそのまま、2枚は半分に切る。
- (2) フライパンにバターを薄く塗り、砂糖を散らし、中央に丸のままのパイナップルをおく。その四方に(1)の半分に切ったパイナップルを切った面を外側に向けておく。
- (3) ボウルに牛乳、卵、を混ぜ、ホットケーキミックス、スキムミルクを加える。粉っぽさが残る程度に混ぜ、溶かしバターを加えて混ぜ合わせる。
- (4) (2)のフライパンに(3)の生地を流し入れて蓋をし、強火で1分、弱火にして5分程焼く。表面が乾き、焼き面がきつね色になったら返して中まで火を通す。
- (5) 切り分けて器に盛り付け、Aのソースを添える。

9、レモンのヨーグルト寒天

<材料4人分>

プレーンヨーグルト	200g	水	150ml
粉寒天	4g	レモン汁	大さじ2
レモン	適量	グラニュー糖	大さじ2

<作り方>

- (1) 鍋に水、グラニュー糖、粉寒天を入れて中火にかけて1～2分沸騰させ、粉寒天が溶けたら火からおろします。
- (2) 粗熱を取った(1)にヨーグルトとレモン汁を加えて手早く混ぜて水で塗らした型に流し入れ、冷蔵庫で1時間程度冷やし固めます。
- (3) 型から取り出して器に盛り付けたら完成です。お好みでレモンを飾って下さい