

けんこうクッキング

～料理初心者のための簡単クッキング 2回目～

ごはん

秋鮭のトマトチーズ蒸し



＜材料4人分＞		＜作り方＞
生鮭（60g）	4切れ	① 生鮭に塩、こしょうを振り、水分が出たらキッチンペーパーでよく拭きとっておく。 ② えのき茸、しいたけは石づきを切り落とし、食べやすい大きさに切る。 ③ たまねぎとにんにくは薄切りにする。 ④ アルミホイルに薄く油を塗り、たまねぎを敷き、①の生鮭を置く。 ⑤ ④の鮭の上にチーズを乗せ、カッコの材料を彩りよくのせ、包んでとじる。（トマトは切らない） ⑥ フライパンに⑤を並べ、周りにコップ半分位の水を入れ、蓋をして火にかける。沸騰したら中火～弱火で水がなくならないようにしながら約10～15分蒸して火を通す。 ⑦ 蒸し上がったらホイルごと皿に盛り、パセリを添える。
塩	少量	
こしょう	少々	
たまねぎ	1/2個	
スライスチーズ	2枚	
えのき茸	100g	
しいたけ	4枚	
ミニトマト	12個	
白ワイン	大さじ2	
にんにく（スライス）	小1かけ	
しょうが汁	小さじ1	
油	適宜	
パセリ（小房に分ける）		
アルミホイル またはオープンシート		

大豆とひじきの煮物（パッククッキング）

＜材料1人分＞		＜4人分＞	＜作り方＞
茹で大豆	10g	40g	① にんじんはせん切り、油揚げは油抜きをして千切り、こんにゃくは細めの短冊に切る。 ② ひじきは水で戻し、よく水を切る。 ③ ポリ袋に①と茹で大豆、ひじき、調味料、水を入れて、よくなじませ、空気を抜いて袋の上の方で口を結ぶ。 ④ 沸騰した鍋の中で約20分加熱して取り出す。
にんじん	10g	40g	
ひじき（乾）	5g	20g	
こんにゃく	10g	40g	
油揚げ	1/4枚	1枚	
砂糖	小さじ2/3	小さじ2と2/3	
しょうゆ	小さじ2/3	小さじ2と2/3	
みりん	小さじ2/3	小さじ2と2/3	
水	20g	80g	

令和元年9月10日



ニラとごぼうと鶏ひき肉のみそ汁

＜材料4人分＞		＜作り方＞
ニラ	1/2束	① ニラは4cmの長さに切る。ごぼうは皮をこそげ、斜め薄切りにして、水にさらしてあくを抜く。 ② 鍋にごま油を熱し、鶏ひき肉を炒める。その中に、だしとごぼうを入れ煮る。ごぼうがやわらかくなったらみそを溶かし、ニラとわかめを加えて仕上げる。 ※鶏肉のうまみでだしを使わなくてもおいしいみそ汁です。
ごぼう	20cm	
鶏ひき肉	60g	
ごま油	大さじ1/2	
水	520cc	
味噌	27g	
カットわかめ（乾燥）	2g	

豆乳のくず餅風



＜材料6人分＞		＜作り方＞
豆乳	300cc	① 鍋にAを入れ、中火にかける。よく混ぜながら1～2分煮立てる。 黒砂糖と豆乳を少しずつ加えてよく溶かす。
黒砂糖	25g	
A 粉寒天	1袋（4g）	
水	1カップ	
B 黒砂糖	25g	② プリンカップに注ぎ入れ、冷やし固める。 ③ 小鍋にBを入れ煮溶かし、粗熱をとり黒蜜にする。 ④ ②を型からはずし、黒蜜ときな粉をかける。
水	大さじ1	
きな粉	大さじ3	

料理名	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g
秋鮭トマトチーズ蒸し	131	16.1	4.0	0.7
大豆とひじきの煮物	60	3.1	2.0	0.9
ニラごぼう鶏ひき肉みそ汁	66	4.0	3.8	1.0
豆乳のくず餅	74	3.6	2.2	0
ご飯100g（合計）	168（499）	2.5（29.3）	0.3（12.3）	0（2.6）
ご飯150g（合計）	252（583）	3.8（30.6）	0.5（12.5）	0（2.6）