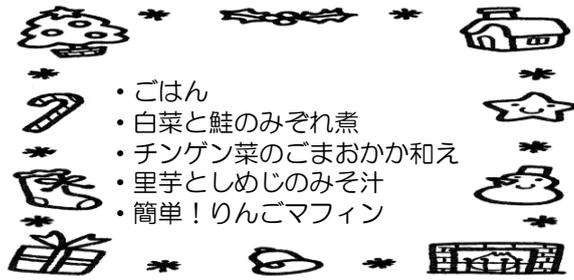


# テーマ:エネルギーコントロールの仕方



- ごはん
- 白菜と鮭のみぞれ煮
- チンゲン菜のごまおかか和え
- 里芋としめじのみそ汁
- 簡単！りんごマフィン

## ♪白菜と鮭のみぞれ煮

### 材料 (2人分)

生鮭	2切れ (140g)
塩	少々
こしょう	少々
片栗粉	大さじ1
白菜	150g
大根	100g
めんつゆ (2倍濃縮)	30ml
水	80ml
サラダ油	大さじ1

### 作り方

- ①鮭は3~4等分の一口サイズに切る。  
塩・こしょうをふって5分おき、キッチンペーパーで軽くおさえ、片栗粉をまぶす。
- ②白菜は2cm幅に切り、大根は皮をむいてすりおろしておく。  
すりおろした大根の水気を軽くきっておく。
- ③フライパンにサラダ油を熱し、①の鮭を両面焼き、一度取り出す。
- ④フライパンの汚れをキッチンペーパーでふき取り、Aを入れて煮立て、白菜を加えふたをして煮込む。白菜がしんなりしたら、大根おろしを加える。
- ⑤鮭を戻し入れ、さっと煮て塩・こしょうで味を整えて器に盛り付ける。

(1人分)	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	鉄	葉酸	食塩
	193kcal	16.9g	9.0g	10.2g	56mg	0.8mg	77μg	1.3g

大根おろしをたっぷり入れたみぞれ煮です。  
味つけはめんつゆのみ！手軽に作れ、野菜がたくさんとれるレシピです♪

## ♪チンゲン菜のごまおかか和え

電子レンジでお手軽調理♪

### 材料 (2人分)

チンゲン菜	200g
すりごま	大さじ1
しょうゆ	小さじ1
砂糖	小さじ1
かつお節	1袋 (3g)

### 作り方

- ①チンゲン菜の軸は2cm程度に切り、葉はざく切りにする。  
耐熱ボウルに入れてふんわりラップをし、600Wのレンジで2分加熱する。
- ②水気を軽く切り、Aを加えて和える。

(1人分)	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	鉄	葉酸	食塩
	46kcal	2.8g	2.3g	4.5g	149mg	1.6mg	73μg	0.5g

気軽に作れる副菜です♪  
油を使用しない和え物なので、ヘルシーに仕上げることが出来ます。

## ♪里芋としめじのみそ汁

### 材料（2人分）

里芋	100g
にんじん	30g
しめじ	20g
油あげ	10g
だし汁	300ml
みそ	大さじ1

### 作り方

- ①里芋は皮をむいて1cm幅程度の輪切りにし、塩をふってぬめりを落とし、水で洗っておく。  
にんじんは皮をむいて、1cm幅程度の半月切りにする。  
しめじは根元を切り落とし小房に分ける。  
油あげは熱湯をかけ油抜きをし、短冊切りにする。
- ②鍋にだし汁と里芋、にんじんを入れて火にかけて煮る。ある程度里芋がやわらかくなれば、しめじを加えてさらに煮る。しめじに火が通れば油あげを加えてみそを溶き入れる。ひと煮したら器に盛る。

(1人分)	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	鉄	葉酸	食塩
	77kcal	3.9g	2.4g	10.9g	38mg	0.8mg	29 $\mu$ g	1.3g

里芋を使ったみそ汁です。  
きのこや野菜をたくさん入れるとみそ汁1品でも食べ応えがあります。

## ♪簡単！りんごのマフィン

### 材料（マフィンカップ6個分）

りんご	1/2個
ホットケーキミックス	200g
バター	30g
砂糖	30g
卵	1個
牛乳	80ml

### 作り方 ※オーブンは180度に予熱しておく。

- ①りんごは芯をとり、皮をむいて6mm角程度に切る。
- ②常温に戻しておいたバターをボウルに入れて混ぜる。  
なめらかになれば、砂糖を加えさらに混ぜる。
- ③②に卵を入れて混ぜる。  
なじめば、牛乳を加えさらに混ぜる。
- ④③にホットケーキミックスを加え、こねないように混ぜる。  
まだ少し粉が残っているくらいで、りんごを加えて混ぜる。  
(飾り用に少しりんごを残しておく)
- ⑤マフィンカップの7分目くらいまで生地を入れ、飾り用のりんごをのせる。
- ⑥180度のオーブンで⑤を20分～25分程度焼く。

(1人分)	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	鉄	葉酸	食塩
	148kcal	2.8g	6.1g	20.6g	37mg	0.3mg	6 $\mu$ g	0.3g

ホットケーキミックスを使ってワンボウルで作れるおやつです。  
子どものおやつにもおすすめです♪

## だしの取り方♪

### 【基本の一番だし】濃度1%の場合

#### 材料

水	1リットル
こんぶ	10g
かつお節	10g

- ①鍋に水を入れ、こんぶを30分以上浸ける。
- ②①を火にかけ、ゆっくりこんぶの旨みを出す。  
沸騰直前でこんぶを取り出し、火を止める。
- ③②にかつお節を加えて、再び火をつけ、沸騰したらすぐ火をとめる。
- ④かつお節が沈んだら、ザルにペーパーをひいてこす。

### 【二番だしのとり方】

#### 材料

一番だしをとった後のこんぶとかつお節	
水	500ml

- ①一番だしをとったあとのこんぶとかつお節に、最初の半量の水を加えて、弱火で3～4分に煮出してこす。



こんぶ、かつお節の割合は、普段使いなら水に対して1%くらいです。  
1リットルの水にこんぶ、かつお節それぞれ10gの分量です。  
濃いだしを作る場合は、1.5～2%くらいの分量を使うとよいでしょう。  
風味のある濃いだしを使うと、調味料を減らすことができるので、  
減塩につながります。