

第1回 若手職員のための料理教室レシピ

監修:出嶋 洋子先生(管理栄養士)



《MENU》

* 雑穀ごはん

* コンソメスープ

* ホットサラダ

* ポーク三色ロールソテー

1. 雑穀ごはん(1人分)

- ・米…100g
- ・雑穀米…10g

《作り方》

- ① 米に雑穀米を加え、浸水後炊く。

※お米専用カップ180ml = 1合 = 米150g

2.ホットサラダ (1人分)

- ・ブロッコリー…40 g
- ・カリフラワー…20 g
- ・ドレッシング…7 g
- ・チーズ…5 g
- ・ミニトマト…1 ヶ

《作り方》

- ① ブロッコリーとカリフラワーは洗って、子房に切り、さっと茹でる。
- ② チーズは角切りにする。
- ③ 皿にブロッコリーとカリフラワーを盛り付け、ドレッシングをかける。チーズを散らし、ミニトマトを添える。

3.コンソメスープ (1人分)

- ・人参…10 g
- ・玉ねぎ…20 g
- ・ブロッコリーの茎…20 g
- ・ベーコン…10 g
- ・カットワカメ…0.3 g
- ・コンソメ…1/2 ヶ
- ・しょうゆ…小さじ 1/6
- ・コショウ…少々

《作り方》

- ① にんじん、玉ねぎ、ブロッコリーの茎、ベーコンは7 mm角に切る。
- ② 鍋に150 ccの水とコンソメ、にんじんとたまねぎを入れて火にかけしょうゆ、コショウを加え、煮立ったらベーコン、ブロッコリーの茎とカットワカメを加える。
- ③ にんじんが柔らかくなったら火から下して、器に盛る。

※ コンソメ 1 ヶ(2 杯分) = 水 300 cc

4. ポーク三色

ロールソテー (1人分)

- ・豚ロース薄切り…25 g × 3 枚
- ・塩…少々
- ・コショウ…少々
- ・にんじん…15 g
- ・いんげん…20 g
- ・えのき茸…35 g
- ・油…5 g
- 〔ケチャップ…5 g〕
- 〔ソース…3 g〕

《作り方》

- ① にんじんは7 cmの千切り、いんげんは長さ7 cm位に切る。えのき茸は1/2袋を取り出し、石づきを切りとる。
- ② 鍋に水とにんじんを入れて火にかける。しばらくしていんげんを加えて茹で、ザルに取って水気をよくきる。
- ③ 豚肉1枚を広げて塩、コショウをふり、にんじん、いんげん、えのき茸をそれぞれ1/3を巻き、巻き終わりを下にして置く。3個作る。
- ④ フライパンに油を熱し③をしずかに並べて焼く。肉が白くなってきたら転がして全面を色よく焼く。
- ⑤ ケチャップとソースを合わせておく。
- ⑥ ④を斜めに切り、皿に盛り付け、⑤をかける。

献立名	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)	食事バランスガイド の目安量
雑穀ごはん	392	7.4	0.8	0	主食 1.5つ
ホットサラダ	63	3.0	4.3	0.3	副菜 1つ
コンソメスープ	62	2.6	4.1	1.0	
ポークソテー	292	15.2	22.1	1.1	主菜 2つ、副菜 1つ
合計	809	28.2	31.3	2.4	
1日の基準量 男性Ⅰ	2300	60			
男性Ⅱ	2650	60			
女性Ⅰ	1750	50			
女性Ⅱ	2000	50			

労作Ⅰ：生活の大部分が座位で、静的な活動が中心の場合

Ⅱ：座位中心の仕事だが、職場内での移動や立位での作業・買い物・家事、軽いスポーツ等のいずれかを含む場合

《使用した食品について》

豚 肉：疲労回復のビタミンB1が豊富

ブロッコリー：免疫力を高めるビタミン、ミネラルが豊富

雑 穀 米：食物繊維のほか、ビタミン、ミネラルも豊富