

第3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
- ＊和風ハンバーグ
おろし添え
- ＊ひじき煮
- ＊酢の物
- ＊豆腐と玉ねぎの味噌汁



1.雑穀ごはん (2人分)

- ・米…160g
- ・雑穀米…20g

《作り方》

- ① 米に雑穀米を加え、浸水後炊く。

2.和風ハンバーグ

おろし添え (1人分)

- ・合挽き…80g
- ・たまねぎ…20g
- ・塩…少々
- ・コショウ…少々
- ・豆乳…小さじ2
- ・卵…1/10ヶ
- ・パン粉…大さじ1
- ・油…小さじ1/2
- ・大根…30g
- ・しそ…1g
- ・ポン酢…10g

《作り方》

- ① 玉ねぎはみじん切りにする。
- ② 卵は溶いておく。
- ③ ボウルに合挽きを入れ塩コショウして軽く混ぜ、豆乳①②パン粉を加えて、よく混ぜる。小判型に形作り、真ん中を少しへこませておく。
- ④ フライパンに油を熱し、③のへこませた方を下にして置き焼く。横から見て、半分以上白く焼けたら、裏返してふたをし、火を通す。
- ⑤ 大根はおろし、しそは半分に切って線切りにする。
- ⑥ 皿に④を盛り付け、⑤を乗せポン酢をかける。

3. ひじき煮(1人分)

- ・ひじき…5g
- ・油あげ…1g
- ・にんじん…10g
- ・水煮大豆…20g
- ・油…小さじ 1/2
- ・かつお昆布だし…50g
- ・砂糖…小さじ 1
- ・みりん…小さじ 1/2
- ・しょうゆ…小さじ 1 弱

《作り方》

- ① ひじきは水に戻す。
- ② 油あげ、にんじんは線切りにする。
- ③ 鍋に油を熱し、①②をいれ軽く炒めて、だし、砂糖、みりん、しょうゆの順に入れその都度かき混ぜる。水煮大豆を入れ強火にし、煮立ったら弱火で時々混ぜてことこと煮る。

* だし汁の取り方

鍋に水を入れ昆布を浸けて30分ほど置き、火にかけて煮立つ寸前に取り出し、鰹節を加え1～2分煮て火を止める。鰹節が沈んだらザルでこす。湯のみに昆布と鰹節を入れて、電子レンジで加熱してもできる。

4. 酢の物(1人分)

- ・きゅうり…40g
- ・カットワカメ…1g
- ・酢…小さじ 1
- ・砂糖…小さじ 2/3
- ・塩…少々
- ・しらす干し…5g

《作り方》

- ① きゅうりは小口切りにし塩を振ってしばらく置く。
- ② ワカメは水に戻す。
- ③ ボウルに酢、砂糖を合わせて、①②を絞って加え混ぜ合わせる。
- ④ しらす干しは湯通しして③に加え軽く混ぜる。

5. 豆腐と玉ねぎの

味噌汁(1人分)

- ・豆腐…20g
- ・玉ねぎ…30g
- ・えのき茸…10g
- ・かつお昆布だし…120g
- ・みそ…大さじ 1/2
- ・ねぎ…1g

《作り方》

- ① 豆腐はさいの目切りにする。
- ② 玉ねぎは繊維に沿って薄切り、えのき茸は石づきを取り、3つに切る。
- ③ 鍋にだしを入れ、玉ねぎを入れて火をかけ、煮立ったらえのき茸、豆腐を加えて煮る。
- ④ みそを溶き入れたらすぐ火を止め、小口に切ったねぎを加える。

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	321	6.2	0.8	0	主食1.5つ
ひじき煮	86	3.4	4.5	1.0	副菜1つ
きゅうりの酢の物	22	1.8	0.1	0.5	副菜1つ
味噌汁	46	3.3	1.3	1.0	(副菜1つ)
ハンバーグ	252	16.8	16.1	0.9	主菜2つ、副菜1つ
合計	727	31.5	22.8	3.4	
牛乳かん	27	0.7	0.8	0	
1日の基準量 男性Ⅱ	2650	60			
女性Ⅱ	2000	50			