

第6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》

*桜サラダ

*オムライス

*春のスープ

1.桜サラダ (1人分)

- ・長いも…30g
- ・春キャベツ…20g
- ・きゅうり…10g
- ・赤パプリカ…5g
- ・黄パプリカ…5g

▼ドレッシング

- ・だし汁…3g
- ・オリーブオイル…2g
- ・酢…5g
- ・砂糖…1g
- ・桜の葉(塩漬)…0.3g(1/6)

《作り方》

- ① 長いもは皮をむき4cm長さの短冊に切り、酢水にさらす。
- ② 春キャベツ、きゅうりは大きめの線切りにする。
- ③ パプリカは乱切りにする。
- ④ 鍋に湯を沸かし③を湯通して取り出す。次に①を入れ再び沸騰したら、ザルにあげる。
- ⑤ 桜の葉は塩抜きして刻む。
- ⑥ 調味料は合わせておく。
- ⑦ 長いもに少量の⑥を加えて漬け込む。
- ⑧ パプリカ以外を⑥で和えて、⑦も混ぜ盛り付け、2色のパプリカを飾る。

2.オムライス(1人分)

▼チキンライス

- ・鶏もも…30g
- ・塩…少々
- ・コショウ…少々
- ・にんにく…0.5g
- ・玉ねぎ…30g
- ・ピーマン…10g
- ・人参…10g
- ・マッシュルーム…10g
- ・米…70g
- ・塩…0.3g
- ・コショウ…0.01g
- ・油…4g
- ・ケチャップ…20g

- ・卵…2ヶ
- ・牛乳…15g
- ・油…2g

▼ソース

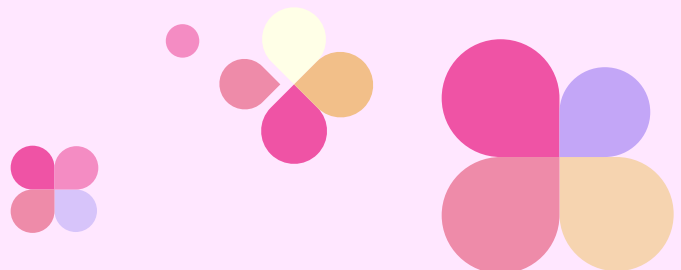
- ・油…2g
- ・ケチャップ…20g
- ・バター…5g
- ・しょうゆ…1g
- ・砂糖…0.5g
- ・水…5g

▼付け合せ

- ・スナップエンドウ…2ヶ
- ・ミニトマト…1ヶ

《作り方》

- ① ご飯は少し固めに炊く。
- ② 鶏ももに塩、コショウをもみ込む。
- ③ にんにくはみじん切りにし、玉ねぎ、ピーマン、人参は1cm角の薄切りにする。マッシュルームは薄切りにする。
- ④ フライパンに油を敷き、にんにくを入れ火にかけ①、人参、玉ねぎを入れて炒め、ピーマン、マッシュルームを加えて炒める。
- ⑤ ④にケチャップを加えて混ぜ、ご飯を加えて塩、コショウをして炒め合わせ取り出す。
- ⑥ 卵に牛乳、油を加えてよく混ぜる。
- ⑦ フライパンを洗い、油を熱して⑥を流し入れ大きく混ぜ火を止める。
- ⑧ 真ん中に⑤を置いて弱火にし、手前から卵をかぶせて向こう側に押し、フライパンのへりから卵がかぶさってきたら、お皿にひっくり返して形を整える。
- ⑨ フライパンにバターを入れ火にかけ、溶けたら火を止めてケチャップ、しょうゆ、水を加えてよく混ぜる。⑧にかける。
- ⑩ スナップエンドウは色よく茹でてミニトマトと一緒に⑨に添える。



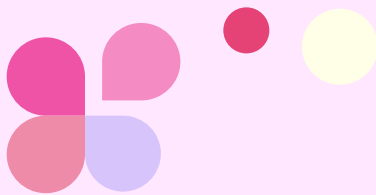
3.春の

クリームスープ^o(1人分)

- ・玉ねぎ…30 g
- ・カリフラワー…25 g
- ・舞茸…10 g
- ・ベーコン…5 g
- ・バター…5 g
- ・塩…0.5 g
- ・コショウ…0.01 g
- ・コンソメ…1 g
- ・水…60 g
- ・小麦粉…5 g
- ・牛乳…60 g
- ・粉チーズ…1 g
- ・菜の花…7 g

《作り方》

- ① 玉ねぎはスライスする。
- ② カリフラワーは子房に切り、舞茸は割く。ベーコンは細切りにする。
- ③ 鍋にバターを溶かし①②を炒め塩、コショウをする。
- ④ 弱火にして小麦粉を加えて炒め、水とコンソメを入れ、コンソメが溶けたら牛乳を加えて煮る。粉チーズを振り入れて混ぜ一煮立ちさせる。
- ⑤ 菜の花は食べやすい長さに切り、さっと茹でる。
- ⑥ ④を器につぎ分けて菜の花を乗せる。



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
オムライス	660	24.1	27.8	2.5	主菜 3つ 主食 2つ
桜サラダ	51	1.2	2.1	0.4	副菜 1つ
春のスープ	143	5	8.8	1.2	副菜 1つ 牛乳 0.5つ
合計	854kcal	25.8g	38.7g	4.1g	

《花粉症に効く食べ物》

- レンコン…皮に含まれるポリフェノールの一種カテキン
- しそ…αリノレン酸とフラボノイドの一種ルテオリン
- 玉ねぎ…ポリフェノールの一種ケルセチン
- ヨーグルト
- 甜茶ケンコウシ…ポリフェノール
- 青魚…DHA、EPA
- きくらげ…ビタミンD

その他、バナナ、わさび、生姜、そば、ふき、にんにくなども良いといわれています。