

第7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》

- * 夏野菜カレー
- * 豆腐サラダ
- * ヨーグルト寒天のフルーツポンチ

1.夏野菜

ドライカレー(2人分)

米…180g

サフラン(代用でターメリックを使用)

…少々

ココナッツミルク…100g

水…140g

バター…10g

合挽き肉…120g

玉ねぎ…80g

人参…30g

なす…60g

ズッキーニ…30g

トマト…80g

塩…小さじ 1/6

コショウ…少々

カレールー…1片

ケチャップ…大さじ 1と 1/3

ソース…大さじ 1/2

しょうゆ…小さじ 1/3

にんにく…小さじ 1/2

生姜…小さじ 1/2

油…小さじ 1/2

《作り方》

- ① 米を洗って 30 分浸水し、ザルに上げて炊飯器に移し、サフラン、ココナッツミルク、水、バターを加えて炊く。
- ② 玉ねぎ、人参は 7 mm角、なす、ズッキーニ、トマトは 15 mm角に切る。
- ③ カレールーは粗刻みにする。
- ④ フライパンに油を敷き、にんにくと生姜を軽く炒め玉ねぎを加え、合挽き肉を加えて塩コショウをする。
- ⑤ 人参を加えて炒める。
- ⑥ トマトと調味料を加えて煮る。
- ⑦ ズッキーニとなすを加えて汁気を飛ばしながら煮る。
- ⑧ 炊き上がったサフランライスに、中央にくぼみをつけて皿に盛り、カレーを入れる。乾燥パセリを振る。

※お好みでサフランライスにレーズンを混ぜても。レーズンは湯で戻してざく切りにする。

2.豆腐サラダ(2人分)

ソフト豆腐…1ヶ(150g)

長いも…60g

麵つゆ…小さじ 1/3

水…小さじ 1

練り梅…大さじ 1 弱

砂糖…小さじ 1 弱

麵つゆ…小さじ 1/3

水…小さじ 1

酢…少々

オクラ…10g

糸かつお…少々

《作り方》

- ①長いもは皮をむき酢水にさらし、すりおろして麵つゆを水で割ったものでのばす。
- ②調味料を鍋に合わせて、火にかけ一煮立ちさせる。
- ③オクラは色よく茹でて、輪切りで薄切りにする。
- ④器に豆腐を盛り付け、①をかけ②を乗せて③と糸かつおを飾る。

3.ヨーグルト寒天の

フルーツポンチ (6人分)

ヨーグルト…150g

寒天…2g(1本)

水…200g

砂糖…10g

パイナップル…120g

キウイ…80g

すいか…180g

サイダー…180g

ブルーベリージャム…30g

《作り方》

- ①鍋に水を沸かして寒天と砂糖を加えて泡立て器で混ぜ、煮立ってきたら30秒、火を止めて30秒混ぜ、ヨーグルトを加えて更によく混ぜる。
- ②①を型に流し入れ、粗熱をとり冷蔵庫で冷やし固める。1辺が2cmのひし形に切る。
- ③パイナップル、キウイ、すいかは一口大に切る。
- ④器に②と③をつぎ分け、食べる直前にサイダーを加えてブルーベリージャムをのせる。

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
夏野菜ドライカレー	613	19.4	18	2.3	主食 2つ 主菜 2つ 副菜 2つ
豆腐サラダ	71	4.7	2.6	0.8	主菜 1つ
ヨーグルト寒天のフルーツポンチ	81	1.5	0.1	0.1	果物 1つ
合計	765kcal	25.6g	20.7g	3.2g	