

第9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 》

★手作りソーセージ

★南瓜のポターージュスープ

★コーンライス

★薔薇のカップケーキ

★付け合せ



1 手作りソーセージ(二人分)

- ・豚ミンチ・・・140g
- ・パプリカパウダー・・・少々
- ・ナツメグ・・・少々
- ・塩・・・少々
- ・コショウ・・・少々
- ・玉ねぎ・・・40g
- ・ニンニクチューブ・・・小さじ1杯
- ・酒・・・大さじ1杯強
- ・卵・・・1/5個
- ・生クリーム・・・小さじ2杯
- ・乾燥パセリ・・・少々
- ・ミニトマト・・・4個
- ・ブロッコリー80g
- ・ケチャップ・・・大さじ2杯
- ・粒マスタード・・・小さじ1杯

《作り方》

- ① 玉ねぎはみじん切りにする。
 - ② 豚ミンチと調味料を合わせてよく練る。調味料を加えて混ぜる。
 - ③ ②を6つに分けラップに包んで棒状に形成する。(ひとり3本)
 - ④ 耐熱の皿に乗せレンジで2分、上下を返して、2分加熱する。(800Wなら1.5分の2回)
※または20分ほど蒸す。
 - ⑤ ミニトマトを洗ってへたを取る。
 - ⑥ ブロッコリーは子房に切り茹でる。
 - ⑦ 皿に④を盛り付け、クレソンをのせ、⑤⑥を付け合わせ、ケチャップと粒マスタードを添える。
- ※ 冷蔵庫で1晩寝かせてフライパンで焼いてもおいしい。

2 南瓜のポタージュスープ(2人分)

- ・南瓜・・・120g
- ・玉ねぎ・・・60g
- ・バター・・・10g
- ・水・・・200g
- ・コンソメ・・・2g
- ・塩・・・少々
- ・コショウ・・・少々
- ・牛乳・・・200g
- ・小麦粉・・・小さじ2杯
- ・乾燥パセリ・・・少々
- ・クルトン・・・4g

《作り方》

- ① 南瓜は皮をむいて乱切りにする。
- ② 玉ねぎはスライスにする。
- ③ 鍋にバターと①を入れ焦げないように炒める。
- ④ ③に①、コンソメ、塩、コショウ、水を加えて南瓜が柔らかくなるまで煮る。
- ⑤ 牛乳を入れてひと煮立ちさせミキサーにかける。
- ⑥ 鍋に戻してゆるいなら、小麦粉を振り入れ煮る。
- ⑦ 器につぎ分け、乾燥パセリとクルトンを飾る。

3 コーンライス(2人分)

- ・米・・・160g
- ・ベーコン・・・20g
- ・コーン(缶)・・・30g
- ・マッシュルーム(缶)・・・30g
- ・コショウ・・・少々
- ・乾燥パセリ・・・少々

《作り方》

- ① 米は洗ってザルに上げ、30分程度おく。
- ② ベーコンは線切りにする。
- ③ ①に②、コーン、マッシュルーム、コショウを入れて炊く。
- ④ 皿に山状に盛り、乾燥パセリを振る。

4 薔薇のカップケーキ(6個分)

- ・バター・・・50g
- ・砂糖・・・30g
- ・卵・・・55g
- ・牛乳・・・50g
- ・ホットケーキミックス・・・100g
- ・シナモン・・・0.5g
- ・りんご・・・150g
- ・砂糖・・・15g
- ・レモン汁・・・8g
- ・ホイップクリーム・・・30g
- ・粉砂糖・・・2g
- ・スペアミント・・・1枚

《作り方》

- ① リンゴは芯を取り除き、できるだけ薄く切る。
- ② 容器にりんご、砂糖、レモン汁を入れ軽く混ぜてレンジで1分半加熱し、上下を返すように混ぜて1分加熱する。またはりんごが柔らかくなるまで弱火で煮る。
- ③ 汁を軽く絞って、皮が上にくるように横に並べ片方から巻いてバラの花を6個作る。
- ④ ボウルに常温に出しておいたバターを入れ泡立て器で白っぽくなるまで混ぜる。
- ⑤ ④に砂糖を加えて更に混ぜる。とき卵と牛乳も加えて混ぜる。
- ⑥ ⑤にホットケーキミックスを振り入れシナモンも加えて混ぜる。
- ⑦ オープンを180度に余熱する。
- ⑧ ⑥をカップにつぎ分け、オープンに入れ約15分焼いたら取り出し③を乗せて再び10分焼く。
- ⑨ 冷えたらホイップクリームを絞り、スペアミントを飾る。粉砂糖を振る。

| | エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 塩分 | バランスガイド |
|----------|---------|-------|-------|------|----------|
| ソーセージ | 227 | 15.8 | 13.9 | 1 | 主菜3つ副菜1つ |
| 南瓜スープ | 185 | 5.4 | 8.4 | 1.3 | 副菜1つ牛乳1つ |
| コーンライス | 341 | 7 | 4.8 | 0.2 | 主食2つ |
| 合計 | 753kcal | 28.2g | 27.1g | 2.5g | |
| (カップケーキ) | 194 | 2.9 | 10.2 | 0 | |

【ストレスに強くなる】

多くのストレスにさらされると自律神経が乱れて交感神経ばかりが活性化し、身体的、精神的に様々な不調が現れてきます。

ストレッチなど適度に体を動かすこと、十分な睡眠をとる（12時までには寝る）、寝る前にはパソコンやスマホを見ない、熱くない湯船につかるなどは有効です。

- カルシウムの不足はイライラの原因 牛乳、ヨーグルト、小魚、海藻、乾燥野菜、大豆製品
- マグネシウムはカルシウムの調整 アーモンド、落花生、大豆製品、ひじき、ほうれん草
- 副腎皮質ホルモンの材料はたんぱく質 卵、魚類、肉類、乳製品
- ストレスは抗酸化機能を低下させ、ビタミンの消費量を高めるため、不足になる

ビタミンA

ビタミンB1

ビタミンC

ビタミンD

ビタミンE

取り過ぎ注意

インスタントラーメン、スナック菓子(´▽`;))

