

フシママクッキング

★ご飯

材料(2人分)

米……………1合

- ① 炊飯器で炊き、1人150gよそう。

★みそ汁

材料(2人分)

ほうれん草……………50g
油揚げ……………1/3枚
みそ……………12g
だし汁……………240ml
(だし用厚削りでだしをとる)

- ① ほうれん草は洗って、沸騰した湯で茹でて水にとり、絞ったら3cm長さに切る。
- ② 油揚げは熱湯をかけて油抜きをし、縦半分に切って細切りにする。
- ③ 鍋に、蒸発分を加えた量の湯を沸かし、鯉節でだしをとる。必要量を量り、①、②を加え、一煮立ちさせてみそを加える。

※だしを取ったら、必要量(2人で240mg)をはかる。

※みそを入れたら煮立たせない。

★おろしハンバーグ

材料(2人分)

牛豚合挽肉……………120g
玉ねぎ……………1/2個
バター……………小さじ1
卵……………1/2個
パン粉……………大さじ2
塩……………小さじ1/6
こしょう……………少量
ナツメグ・シナモン…好みで
サラダ油……………小さじ1
大根……………160g
なめ茸(びん詰め) ……大さじ2
きざみのり……………適宜

- ① 玉ねぎはみじん切りにし、バターを熱したフライパンで弱火で炒める。皿に移し、冷ましておく。
- ② ビニール袋に挽き肉、卵、パン粉、塩、こしょう、①を入れ粘りが出るまでよくこねる。
- ③ ②を2等分し、薄い小判形に丸め、真中をへこませる。
- ④ フライパンに油を熱し、③を並べて焼く。両面に焦げ目がついたら水を加え、ふたをして蒸し焼きにする。
※焼いている途中で出てきた余分な油は、ペーパーで拭き取る。
- ⑤ 大根は皮をむいておろし、ザルにあげてさっと水を切り、なめ茸と和える。
- ⑥ ④を皿に盛り、⑤をのせて、きざみのりを散らす。

★肉じゃが

材料(2人分)

じゃが芋……大1個(約100g)
にんじん……1/3本(約50g)
玉ねぎ……1/2個
鶏胸肉……40g
サラダ油……適宜
つゆ……30ml
砂糖……小さじ1

- ① じゃが芋は洗って皮をむき、1/4位に切る。
- ② にんじんは乱切り、玉ねぎは6～8切れくらいに切る。
- ③ 鶏肉は1～2cm角に切る。
- ④ 鍋に油を熱して③②①の順に炒め、水を材料の深さの1/3程注ぎ、アルミ箔で落とし蓋をして10分くらい煮込み、砂糖、つゆを加えて5分くらい煮て火を止める。

<つゆ>

だし汁 : 醤油 : みりん = 3 : 1 : 1

★フルーツヨーグルト

材料(2人分)

みかん缶詰……40g
キウイフルーツ……1/3個
バナナ……1/3本
プレーンヨーグルト……140g

- ① みかんの缶詰はザルにあげておく。(シロップは捨てない)
- ② キウイフルーツは皮をむいて半月切りにする。
- ③ バナナは小口切りにする。(みかん缶のシロップに浸しておくとも色が変わらない)
- ④ ①、②、③をヨーグルトで和える。



<1人分の栄養価>

エネルギー: 753kcal
たんぱく質: 31.6g
脂 質: 23.5g
カルシウム: 199mg
鉄 : 3.6mg
塩分相当量: 2.4g

<塩分相当量>

みそ汁: 0.8g
みそ汁以外: 1.6g