

エコライフ・クッキング

～乾物を上手においしく～

平成21年3月26日

(株)日本食生活指導センター
管理栄養士 橋本 通子

主食 干し貝柱入り中華雑炊

材料名	分量 (1人分)	目安量		
		4人分	6人分	7人分
干し貝柱	5g	20	30	35
もどし汁	大1/2	大2	大3	大3.5
ご飯	50g	200	300	350
中華スープ	150ml	600	900	1050
日本酒	小1/2	小2	大1	大1
卵	15g	1個	1.5個	2個
塩	少々	少々	少々	少々
ごま油	少量	小1/2	小1	小1
クコの実	2粒	8粒	12粒	14粒
せり	少々	2本	3本	3本
エネルギー	136kcal			
たんぱく質	7.1g			
鉄	0.8mg			

★卵とクコは鉄が多く含まれています。

<調理方法>

- ① 干し貝柱は少量のお酒を混ぜたぬるま湯で、ひたひたになるくらいの量につけてやわらかく戻してほぐし、もどし汁はとって置く。
- ② 中華スープを煮立て①の貝柱ともどし汁と日本酒を加える。
- ③ ご飯を②の中に入れ、やわらかくなるまでゆっくり煮る。
- ④ ご飯がふくらんだら塩で味を調べ、溶き卵を流し入れて最後にごま油を加えて香りをつけて仕上げる。
- ⑤ 器に雑炊を盛り、刻んだせりとクコの実を飾る。

主菜 高野豆腐入りの水餃子

材料名	分量 (1人分)	目安量		
		4人分	6人分	7人分
合ミンチ	40g	160	240	280
白ねぎ	10g	40	60	70
青ねぎ	10g	40	60	70
鶏がらスープの素	小1/9	小1	小2/3	小4/5
湯	5ml	小4	大2	大2小1
おろし生姜	少々	小1弱	小1	小1
おろしにんにく	少々	小1/2	小1/2	小1/2
しょうゆ	小1/3	小1.3	小2	小2.3
日本酒	小1/3	小1.3	小2	小2.3
ごま油	小1/3	小1.3	小2	小2.3
さとう	小1/6	小2/3	小1	小1強
高野豆腐(乾)	1/4枚	1枚	1枚半	1枚半
餃子の皮	5枚	20枚	30枚	35枚
しょうゆ	好みで	好みで	好みで	好みで
酢	好みで	好みで	好みで	好みで
からし	好みで	好みで	好みで	好みで
エネルギー	130kcal			
たんぱく質	10.0g			
鉄	1.1mg			

★高野豆腐が肉の旨味を閉じ込めてくれます。

<調理方法>

- ① 白ねぎはみじん切り、青ねぎは小口切りにする。
- ② 高野豆腐はもどさず、おろし金ですりおろす。
- ③ ボールに合ミンチ、①、②、湯で溶いた鶏がらスープの素、おろし生姜、にんにく、調味料を入れてよく捏ねる。
- ④ 1人5個ずつになるよう、分けて餃子の皮で包む。
- ⑤ お湯を沸かし、④の餃子をゆでる。
※ゆですぎると、皮が破れるので注意
- ⑥ 好みで酢醤油を作り、つけて食べる。



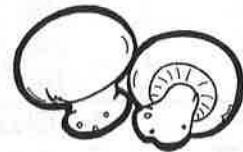
副菜

干しいたけの中華煮

材料名	分量 (1人分)	目安量		
		4人分	6人分	7人分
干しいたけ	5g	20	30	35
筍	30g	120	180	210
油	少々	小1	小1.5	小2
日本酒	3ml	小2.5	小4	小4
しょうゆ	6ml	小5	大2小1	大2小2
たまり醤油	3ml	小2.5	小4	小4
さとう	3g	小4	大2	大2小1
もどし汁・水	100ml	400	600	700
ごま油	2g	小2.5	大1	大1
キヌサヤ	2枚	8枚	12枚	14枚
エネルギー	66kcal			
たんぱく質	2.5g			
ビタミンD	1μg			
食物繊維	2.9g			

<調理方法>

- ① しいたけはもどして半分に切り、筍はうすくスライスする。
- ② キヌサヤは筋取りをする。
- ③ 鍋に油を入れて熱し、①の材料を炒め、調味料で煮る。
- ④ 汁気が1/3まで少なくなり味が含まったら、キヌサヤを加え、キヌサヤに火が通ったらごま油を加え炒める。



★ 干しいたけはビタミンDが多く、骨粗鬆症の予防にかかせません。

デザート

チョコレートクリスピー

材料名	分量 (1人分)	目安量		
		4人分	6人分	7人分
バター	5g	20	30	35
マシュマロ	25g	100	150	175
チョコレート	15g	60	90	105
ドライフルーツ	15g	60	90	105
ライスクリスピー	25g	100	150	175
油	適宜	適宜	適宜	適宜
クッキングシート		1枚	1枚	1枚
エネルギー	338kcal			
たんぱく質	4.1g			
ビタミンB1	0.08mg			
食物繊維	1.8g			

<調理方法>

- ① バットに油をぬっておく。
- ② 鍋にバターを入れて火をつけ、焦がさないようバターを溶かす。マシュマロとチョコレートを入れて溶かす。この時、弱火にし、加熱しすぎないこと。
- ③ 火を止め、ライスクリスピーと刻んだドライフルーツを入れ、手早くつぶさないよう混ぜ合わせる。
- ④ 熱いうちにバットに移し、クッキングシートを使って平らにする。
- ⑤ 冷蔵庫に入れて冷やし、固まったらバットから取り出し切り分ける。

- ★ ライスクリスピーはビタミン、ミネラルが豊富です。これを使って、お菓子をつくりました。
- ★ ドライフルーツは、フレッシュフルーツに比べ、ミネラルや食物繊維が多く含まれています。