

平成30年8月29日

シニア大学2年生

**主食「あぶたま丼」**

作り方

1. 油揚げは油抜きし、短冊切りにする。玉ねぎは半分にして薄切り、えのきは石づきを取って3等分にする。豆苗は3cm長さに切る。
2. 鍋にだし汁と玉ねぎを入れ、しんなりするまで中火で煮る。
3. えのきを入れ、砂糖、しょうゆを加えてひと煮立ちさせたら油揚げを入れる。
4. 再びひと煮立ちさせたら、溶いた卵を回し入れ、お好みで火を通した後、豆苗を散らしてふたをする。
5. 丼にご飯を盛り、④をかけきざみのりを散らして完成。

材料（4人分）

卵・・・・・・・・・・・・・・・・・・・4個

油揚げ・・・・・・・・・・・・・・・60g

玉ねぎ・・・・・・・・・・・・・・160ｇ

えのき・・・・・・・・・・・・・・・80ｇ

だし汁・・・・・・・・・・・・・200ｃｃ

しょうゆ・・・・・・・・・・大さじ１弱

砂糖・・・・・・・・・・・・・・大さじ2

ごはん・・・・・・・・・・・・・・600ｇ

（米・・・・・・・・・・・・・２合）

豆苗・・・・・・・・・・・・・・・・・20g

きざみのり・・・・・・・・・・・・適量

**エネルギー　431kcal ／ たんぱく質14.3g ／ 脂質 10.7g／ 食塩相当量1.1g**

**☆卵をふんわりさせたい時は、溶く時に混ぜすぎない！また、火を通し過ぎない！**

**☆油揚げの油抜きすると余分な油が落ちて味がしみこみやすくなる**

**副菜1「からしあえ」**

材料（4人分）

オクラ・・・・・・・・・・・・・・・12本

ミニトマト・・・・・・・・・・・・・・4個

ささみ・・・・・・・・・・・・・・・・80g

しょうゆ・・・・・・・・・・小さじ2

Ａ　からし・・・・・・・・・・・小さじ1

油・・・・・・・・・・・・小さじ1/2

かつお節・・・・・・・・・・・・・・適量

作り方

①ささみを茹で、冷めたら食べやすい大きさに割く。

②オクラは塩（分量外）をふり、板ずりをする。

③②を塩ごと熱湯でゆで、鮮やかになったら水にとってヘタを切り落とし、斜め3～4等分に切る。

④ミニトマトはヘタをとって横半分に切り、混ぜ合わせたA、①、③とあえて器に盛り、かつお節をかける。



**エネルギー　42kcal ／ たんぱく質 5.0g ／ 脂質 0.9g／ 食塩相当量0.6g**

**副菜2「牛乳煮なます」**

材料（4人分）

大根・・・・・・・・・・・・・・・・・・150g

人参・・・・・・・・・・・・・・・・・・・40g

レンコン・・・・・・・・・・・・・・・・150g

（酢水：水2カップ、酢小さじ1）砂糖・・・・・・・・・・・・・・・・大さじ1

しょうゆ・・・・・・・・・・・・大さじ1酢・・・・・・・・・・・・・・・・・・大さじ1

牛乳・・・・・・・・・・・・・・・・・200cc

すりごま・・・・・・・・・・・・・・大さじ2

ゆずの皮の千切り（あれば）適宜

作り方

1. 大根、人参は皮をむいて千切りにする。
2. レンコンは皮をむいて2㎜厚さの半月切りにして酢水にさらし、水を切る。
3. 鍋に砂糖、しょうゆ、酢を合わせ、牛乳を入れ、①②を入れて10～12分強火で汁気がなくなるまで煮る。その後冷ます。
4. 粗熱がとれたら、すりごまを合わせる。
5. 仕上げにゆずの皮の千切りを飾る。

**エネルギー　118kcal ／ たんぱく質 4.5g ／ 脂質 4.2g／食塩相当量 0.8g**

**デザート「かぼちゃ芋餅」**

材料（4人分）

かぼちゃ(種・皮除く) ・・・・250g

片栗粉・・・・・・・・・・・・・・大さじ2

砂糖・・・・・・・・・・・・・・・・大さじ1

牛乳・・・・・・・・・・・・・・・・大さじ1

サラダ油・・・・・・・・・・・・小さじ2

作り方

①かぼちゃの種と皮を除き3cm角に切り、耐熱皿に並べる。ラップしレンジ（600w）で2分、かき混ぜて2分加熱。竹串が通るまで軟らかくする。

②ボウルに入れ、熱いうちにマッシャーで潰し、片栗粉を混ぜる。砂糖と牛乳は少しずつ混ぜ、生地の水分量で加減する。

③8等分にして丸く平べったい形に整えたら、フライパンにサラダ油をひき、並べていく。弱めの中火〜弱火で両面をキツネ色になるまで焼く。

材料（4人分）

粉ゼラチン・・・・・・・・・・・・・5g

水・・・・・・・・・・・・・・・・大さじ2

牛乳・・・・・・・・・・・・・・1カップ

砂糖・・・・・・・・・・・・・・・・15g

甘酒・・・・・・・・・・・・・・・150g

生クリーム（乳脂肪）・・・・50ml

しょうが汁・・・・・・・・・・小さじ1

作り方

1. ゼラチンは水をふりいれて混ぜ、ふやかしておく。
2. 小鍋に牛乳と砂糖を入れ、ひと煮立ちさせて砂糖を溶かし、火を止め①のゼラチンを加えしっかり混ぜて溶かし、粗熱をとる。ザルで裏ごしをした甘酒、生クリーム、しょうが汁を加えて混ぜる。
3. ②をボウルに移して氷水で冷やし、少しとろりとさせ、器に流し冷蔵庫で冷やし固める。

作り方

1. ゼラチンは水をふりいれて混ぜ、ふやかしておく。
2. 小鍋に牛乳と砂糖を入れ、ひと煮立ちさせて砂糖を溶かし、火を止め①のゼラチンを加えしっかり混ぜて溶かし、粗熱をとる。ザルで裏ごしをした甘酒、生クリーム、しょうが汁を加えて混ぜる。
3. ②をボウルに移して氷水で冷やし、少しとろりとさせ、器に流し冷蔵庫で冷やし固める。

**エネルギー　102kcal ／ たんぱく質 1.1g ／ 脂質 2.3g ／食塩相当量 0g**