

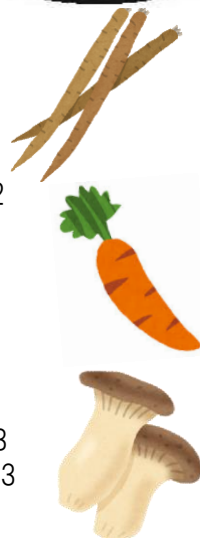
チーズinきんぴらケーキサシ

50分



《材料(8人分)》

- ・薄力粉 120g
- ・ベーキングパウダー 6g
- ・卵 2個
- ・オリーブ油 大さじ2と1/2
- ・牛乳 70ml
- ・プロセスチーズ 50g
- ・にんじん 130g
- ・ごぼう 160g
- ・エリンギ 70g
- ・醤油 大さじ2
- ・みりん 大さじ1と1/3
- ・砂糖 大さじ1と1/3
- ・ごま油 大さじ1



《作り方》

- ① 卵と牛乳を常温に戻しておく。オーブンを180℃に余熱しておく。
- ② にんじん、ごぼうは千切りにしてさっと茹でる。エリンギは短冊切りにする。チーズはブロック状に切る。
- ③ 熱したフライパンにごま油を入れ、ごぼう、にんじん、エリンギの順に炒め、調味料で味付けをし、きんぴらを作る。
- ④ 薄力粉とベーキングパウダーを合わせてふるっておく。
- ⑤ ①と④を混ぜ合わせ、オリーブ油を徐々に加える。
- ⑥ ⑤にきんぴらを混ぜ合わせ、オーブンで40分焼いて完成。

野菜量

45g

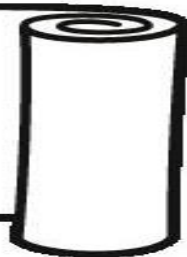
ポイント

- ☆粉を入れてから、あまり混ぜすぎないようにする。
- ☆オリーブ油を一気に入れると分離してしまうため、徐々に加えていく。
- ☆市販の物や余ったきんぴらを使ってもOK!
- ☆夜に作っておいたものでもOK!

エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)
180	5.7	9.1	18.3	0.5

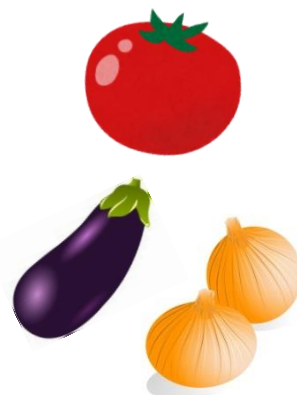


もぐもぐトマトスープ



《材料(1人分)》

・トマト缶	35g
・玉ねぎ	20g
・なす	20g
・エリンギ	10g
・もち麦	12g
・カレー粉	0.5g
・顆粒コンソメ	1.5g
・油	1.5g
・水	100mL
・乾燥パセリ	適量



《作り方》

- ① 玉ねぎをくし切りにし、なすは1cm角のさいの目切りにする。
エリンギは一口大の大きさに割く。
- ② 鍋で①を油で炒める。同時に別の鍋でもち麦を茹でる。(約10分)
- ③ ②に水、コンソメ、トマト缶を入れて煮る。
- ④ ③に、カレー粉を加えてさらに煮る。味を調えたら茹でておいたもち麦を加える。
- ⑤ 器に盛り、パセリを散らして完成。

野菜量

85g

ポイント

- ☆もち麦は茹で具合をしっかりと確認しましょう。
- ☆野菜を大きく切って、ごろごろ野菜スープにしてもgood!

エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)
73	1.7	1.8	13.5	0.6

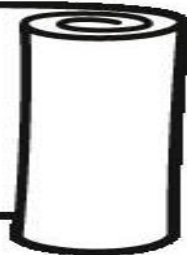


椋山女学園大学 × 千種保健所
(管理栄養学科)



もちシャキ！れんこんサンド

10分



《材料(1人分)》

・もち 50g
・れんこん 40g
・なめたけ 10g
・ねぎ 8g
・しょうが(おろし) 2g
・ごま油 4g



＜手作りなめたけ＞

・えのき 1袋
・みりん 大さじ1
・砂糖 小さじ2
・しょうゆ 大さじ1
・だしの素(顆粒) 小さじ1/2

- ①根元を切り落とし、長さ3等分する。
- ②フライパンにえのきをいれてみりん、砂糖、しょうゆ、だしの素を加えてえのきから水分が出るまで炒り煮する。
- ③少しとろみが出たら完成

《作り方》

- ① れんこんを5mmの輪切りにする。輪が大きいものは半分にする。
- ② ねぎを輪切りにする。
- ③ しょうがをすりおろす。
- ④ もちを半分に切り、さらに半分の厚さにする。
- ⑤ ごま油(半量)でれんこんをきつね色になるまで焼く。
- ⑥ ②と③となめたけを残りのごま油で炒める。
- ⑦ 下から⑤→もち→⑥→余ったれんこん→もち→⑤の順にサンドする。
- ⑧ トースターで(電子レンジでも可)もちが柔らかくなるまで焼く。

野菜量

60g

ポイント

- ☆市販のなめたけでもOK!
- ☆トースターで作るときはれんこんが焦げないように注意!

エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)
191	3.3	4.4	33.8	0.5



相山女学園大学 × 千種保健所
(管理栄養学科)

