

おてがる

簡単クッキング



⑤保存食品を使った料理編

(乾物・缶詰・干し野菜など)

桶川市健康づくり市民会議
食部会

凍り豆腐の射込み煮 (4人分)

<材料>

凍り豆腐・・・4枚 <煮汁>B
鶏挽肉・・・100g だし・・・2カップ
人参・・・1/2本 醤油・・・大1.5
A { 干し椎茸・・・2枚 砂糖・・・大1
ねぎ・・・10cm さけ・・・大1
生姜のしぼり汁少々 みりん・・・大1

<作り方>

- ① 凍り豆腐は水につけてもどし、両手で挟んでしぼっておきます。厚さの中央に包丁を入れ袋を作ります
- ② Aをみじん切りに切り鶏挽肉と塩小 1/4・片栗粉大1を混ぜよく混ぜます (4等分にする)
- ③ 凍り豆腐に②の1/4を詰めます残りの3個も同様に詰めます
- ④ 煮汁Bで③を煮ます2ッに切って盛りつけます

<栄養価> 1人分

献立名	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)
凍り豆腐の射込み煮	161	9.8	7.2	2.5
さつまいもときざみ昆布の煮物	163	13	2.4	0.9
超簡単大根とさば水煮缶の煮物	156	1.2	0.2	2.4
切干大根のピリ辛サラダ	68	0.6	0	1.2
小松菜と桜えびの簡単白和え	101	4.2	3.3	1.1
ニラのジョン(1枚あたり)	180	8.1	3.7	2.7



さつまいもときざみ昆布の煮物 (4人分)

<材料>

さつまいも・・・400g きざみ昆布・・・10g
A { 砂糖・・・大2 醤油・・・大2
酒・・・少々

<作り方>

- ① きざみ昆布は水でもどしてざるにあけて水気をきります
- ② さつまいもは1.5cmの厚さに切り水にさらす
- ③ 鍋にさつまいもときざみ昆布を入れかぶる位の水を入れる、沸騰したらあくを取り、5、6分煮て調味料Aを入れ弱火で芋が柔らかくなるまで煮る。

※さつまいもの代わりにじゃがいもや南瓜でもお試しください

超簡単大根とさば水煮缶の煮物

<材料>

大根・・・中 1/2 本
さば水煮缶・・・1 缶
醤油・・・大 3
砂糖・・・大 2

<作り方>

- ① 大根は皮をむいて、5mmのいちよう切りにして水 2.5 カップを入れ火にかける
- ② ①の大根が透き通ってきたらさば水煮を缶入れ醤油を加え煮汁が半分程になったら火を止める。

※大根の皮は味噌汁の具にしたり、きんぴらなどにすると無駄なく使えます

切干大根のピリ辛サラダ (4人分)

<材料>

切干大根・・・40g きゅうり・・・2 本
(つけ汁)
醤油・・・大 2 酢・・・大 2
砂糖・・・小 2 ごま油・小 2
ネギのみじん切り・・・大 2
生姜のみじん切り・・・小 2
おろしにんにく・・・小 2
豆板醤・・・小 1

<作り方>

- ① 切干大根はたっぷりの水で 20 分間程つけてもどす。水気は絞って食べやすく切る
- ② きゅうりは板ずりし、すりこぎで叩いて 4cm 長さに切る
- ③ つけ汁を合わせ①と②を漬ける

小松菜と桜小えびの簡単白和え

(6人分)

<材料>

小松菜・・・360g 醤油・・・小 3/4
桜小えび・・・15g 木綿豆腐・・・300g
ごまドレッシング・・・大 3
砂糖・・・大 3 塩小 1/2
醤油・・・小 1

<作り方>

- ① 小松菜は茹でて、3cm 長さに切り醤油をふっておく
- ② えびはから炒り、豆腐は湯通しする
- ③ 豆腐にドレッシング、砂糖、塩、醤油で味を調え、和え衣を作る
- ④ 小松菜の水気を切り、桜小えびとともに③に加えて合える

※好みで梅肉を加えてもおいしい

ニラのジョン (小麦粉料理)

(2枚分)

<材料>

ニラ・・・1 束
A { 小麦粉・・・40g 白玉粉・・・20g
塩・・・少々 水・・・1/2 カップ
合
せ
タ
レ { 醤油・・・大 2 酢・・・小 2
いりごま・・・小 2 砂糖・・・少々
コ
チ
ュ
ジ
ャ
ン
卵・・・1 個 ごま油・・・適宜

<作り方>

- ① ニラは 4cm 長さに切る、ボールに A を混ぜて衣を作る
- ② フライパンに衣の半分を流しいれニラの半量を散らして卵液を流し込む。中火で焼いて焼き色がついたら裏返し、押しつけながら焼き上げ、合せタレをつけて食べます