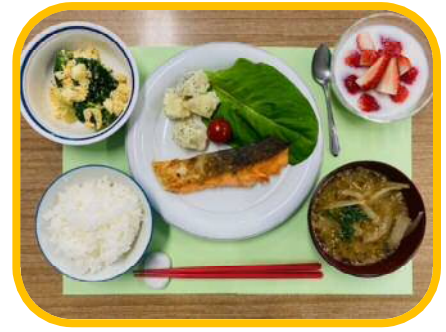


フレママクッキング



鮭のムニエル

<2人分>

鮭 2切れ
 塩 0.8g★
 こしょう 少々
 薄力粉 10g
 バター 6g

- ① 鮭の水分をキッチンペーパーでふき取り、こしょうを振り、薄力粉をまぶす。
- ② 熱したフライパンでバターを溶かし①を焼く。
- ③ 両面が焼けたら盛り付ける。

★塩少々→指2本でつまむ量（約0.5g）

★塩ひとつまみ→指3本でつまむ量（約0.8～1g）

<付け合せ>

プチトマト 2個
 サラダ菜 2枚

<粉ふき芋>

じゃが芋 120g
 食塩 0.4g★
 乾燥パセリ 適量

<粉ふき芋>

- ① じゃが芋は皮をむき、一口大に切り、水にさらす。
- ② 鍋にじゃが芋を入れ、柔らかくなるまで茹で、ざるに上げる。
- ③ 再び鍋に戻し、弱火で鍋を揺すりながら水分を飛ばす。
- ④ 塩とパセリを加え、均一になるように混ぜる。

～1人分～

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	食塩相当量
187kcal	17.3g	5.7g	14mg	0.7mg	0.7g

ブロッコリーと茹で卵のサラダ

<2人分>

ブロッコリー 100g
 卵 1個
 にんにく 1/2欠け

A { マヨネーズ 大さじ1
 粒マスタード 小さじ1
 黒コショウ 少々

- ① 卵を固め茹でる。
- ② ①ブロッコリーを洗い、一口大に切る。
- ③ にんにくを薄切りする。
- ④ にんにくとブロッコリーを一緒に茹でる。
- ⑤ 茹で卵を粗くつぶす。
- ⑥ Aを合わせ、⑤とよく混ぜ合わせる。
- ⑦ ブロッコリーとにんにくを加え全体にからめる。

～1人分～

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	食塩相当量
106kcal	5.7g	7.8g	36mg	1.1mg	0.4g

ごぼうのみそ汁

<2人分>

ごぼう 40g
 玉ねぎ 60g
 だし汁 300ml
 白いりごま 10g
 ごま油 6g
 味噌 12g

小葱 少々
 白いりごま 少々

～1人分～

- ① ごぼうはさがきにし、5分程水にさらしてから水気を切る。
- ② 玉ねぎは5mmくらいの厚さに切る。
- ③ 鍋にごま油をひきごぼうと玉ねぎを軽く炒める。
- ④ だし汁を注ぎ煮立ったら弱火にして、3、4分煮る。
- ⑤ みそを溶きいりごまを指で潰しながら加える。
- ⑥ 器に盛り、万能ねぎ、白いりごまをトッピングする。

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	食塩相当量
84kcal	6.0g	4.4g	182mg	1.9mg	0.9g

イチゴミルク寒天

<2人分>

イチゴ 120g
 粉寒天 2g
 水 200ml
 砂糖 30g
 牛乳 100ml

～1人分～

- ① 鍋に粉寒天と水を入れ混ぜ、火にかけて2分ほど沸騰させ、砂糖を入れる。
- ② 砂糖が溶けたら火を止めて、①に牛乳を入れてよくかき混ぜる。型に1/4に切ったいちごを入れ、そこに①を流し入れ、粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やし固める。

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	食塩相当量
75kcal	1.4g	1.5g	46mg	0.1mg	0g

基本のとり方です。
 分量はお好みで増減してもOK。
 かつおぶしはだしパックを利用すると便利です。

合わせだしの作り方

だし昆布 10cm
 かつお削り節 20g
 水 1ℓ (5カップ)

～1食分～

- ① 鍋に分量の水を入れ、昆布を浸す。
- ② 鍋を火にかけ、沸騰直前に昆布を取り出す。
- ③ 沸騰した昆布だしにかつお削り節を入れる。
- ④ 火を止め、かつお節が沈むのを待つ。
- ⑤ ざるにキッチンペーパーを敷き、かつお節をこす。

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	食塩相当量
718kcal	33.7g	22.0g	402mg	4.3mg	2.5g

※白飯150gを含む

令和2年度幸区役所地域支援課作成