

平成30年度

介護食の健幸料理教室



本日のメニュー

おいしいお粥
ごま風味けんちん汁
おから変りつくね焼き
みかんとはちみつゼリー

日時 平成30年6月13日(水)10時～

場所 ふれあいプラザなのはな館2F調理室

☆安全でおいしい介護食☆

◆おから変りつくね焼き◆付け合わせは旬の野菜を春は菜の花、初夏はオクラ等

●材料 (4~5人分) 278kcal

*つくね

- 鶏ひき肉・・・200g
- おから・・・200g
- ねぎのみじん切り・・・1本
- にんじんのみじん切り・・・1/4本
- 生しいたけのみじん切り・・・2枚
- しょうがの絞り汁・・・小さじ1
- 酒・・・大さじ1
- 薄口しょうゆ・・・小さじ2
- 片栗粉・・・大さじ2
- わかめもどした物・・・100g
- サラダ油・・・小さじ2

*付け合せ・・・おから大根なます

*調味料

- しょうゆ・・・大さじ1.5
- みりん・・・大さじ1.5
- さとう・・・大さじ1

●作り方

- ①おからはだし汁又は牛乳で耳たぶ位のかたさにする。
- ②わかめはもどして粗みじん切りする。
- ③鶏ひき肉が粘りがでるまでよく混ぜた中に他の材料を全部加え、混ぜて、8等分に分けて、形を整える。
- ④サラダ油で両面を焼き付けてから、酒で蒸し焼きにし、調味料を加える。



◆ごま風味けんちん汁◆

●材料 (4~5人分) 115kcal

- 木綿豆腐・・・1丁
- 干しいたけ・・・2枚
- にんじん・・・1/2本
- オクラと茹で蓮根・各50g
- ごぼう・・・1/2本
- こんにゃく・・・1/2枚

*サラダ油・・・大さじ1と1/2

だし汁・・・6カップ

*調味料

- みりんと薄口しょうゆ各大さじ2
- 塩・・・小さじ1・ねりごま・・・大さじ1

*水溶き片栗粉・・・大さじ4~5

小ねぎ小口切り、生姜すりおろし適宜

●作り方

- ①豆腐は手で粗くほぐし、ザルに広げて水きりする。干しいたけはもどし、薄切りにする。
- ②にんじんは3cmの細めの拍子木切りごぼうはさがきにしきつと酢水にさらす。オクラと蓮根は薄切り。こんにゃくは半分にして薄切りする。
- ③オクラは除き、具は油でさつと炒めてだし汁を注ぎ、煮立ったらアクを取り、弱火強にして蓋をして柔らかくなるまで、約10分煮てオクラを加える。
- ④調味料を加え、一煮立ちさせて水溶き片栗粉を加えて生姜のすりおろしと小ねぎを加える。

◇日本料理のだしの取り方◇

*昆布と鰹節の・・・だし昆布20cmに横に切り込みを5～6カ所入れる。
混合だし
鍋に水10カップとだし昆布を入れて20～30分そのまま置き、
中火にかけて沸騰する寸前にだし昆布を取り出し（煮過ぎない）
鰹節2カップ（30g位）加えてひと煮してアクを取り除き
火を止め、鍋底に鰹節が沈むまで置き、絞った濡れ布巾とざるを使用
してこします。これが混合1番出し。日本料理のだし汁に使用。

*2番出し・・・混合だしの1番出しで取り出した昆布と鰹節を鍋に入れて水5カップ加
え、中火にかけて沸騰して来たら4～5分そのままにして、火を止まる
直前に削り鰹節10g位加えて沈んだらこします。

◇昆布と削り節の佃煮風◇・・・だしを取った後のだし昆布と削り節は適宜に切り、鍋に入れ
て、ザラメ、本みりん、しょうゆ、酢各々大さじ1入れて
煎り煮する。仕上げに鰹削り節3gと煎りごま白大さじ1
を加え混ぜる。

◇みかんとはちみつゼリー◇・・・1人分・84kcal *旬の果物に替えてよい。

●材料 (1人分) (5人分)

ミカン・・・1/2個	60g	300g
水・・・1/2カップ	100g	500g
粉寒天・小さじ1/4	1.5g	3g
粉ゼラチン・小さじ1/2	1.5g	9g
水・・・大さじ1	15g	90g
グラニュー糖・大さじ1/2	6g	30g
はちみつ・・・大さじ1/2	11g	55g



・ミント・キウイ・スイカ、ブドウ等旬の果物を適宜使用ください。

●作り方

- ① みかんは横に半分に切り、汁を絞ります。粉ゼラチンは大さじ1の水で戻す。
- ② 鍋に水と寒天を入れて火に掛け、混ぜながら寒天を溶かし、煮立てグラニュー糖、はちみつ、加えて火を止めて戻した粉ゼラチンを入れて全体を混ぜ、粗熱をとる。
- ② 濡らした型または器に入れ、冷やし固めて好みのフルーツとミントを添える。