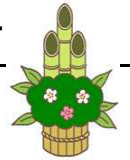




1月7日(木)健康家庭料理レシピ



献立 七草粥・お雑煮・揚げだし豆腐・かきと水菜のおろし煮・みたらし団子



明けましておめでとうございます。旧年中はお世話になりました。
 年末年始と食べる機会が多かったと思いますので、今日は疲れた胃腸を労わる七草粥を作ります。
 今年も健康家庭料理教室をよろしくお願いいたします。

七草粥(主食)

材料(2人分)		切り方	作り方	
米	1/2合		①	米はといで、水とともに鍋に入れて、弱火で30~40分ほど炊く。途中ふきこぼれそうになったら、ふたをずらして蒸気を逃がす。
水	450cc			
七草	適量	刻む	②	七草は細かく刻む。
塩	少々		③	おかゆが炊きあがる5分前に、塩少々をふり入れて七草を全体に混ぜる。器に盛って白ごま、黒ごまをふる。
黒ゴマ	適量			

お雑煮(汁物)

材料(2人分)		切り方	作り方	
丸もち	2個		①	だし汁に大根と人参を入れて軟らかくなるまで煮る。
大根	3cm	輪切り	②	ほうれん草はさっと湯がいて切っておく。
人参	2cm	輪切り	③	別の鍋で餅を軟らかく煮る。
ほうれん草	1把	3cm	④	①に白みそを溶き、餅を入れて沸騰直前に火を止める
だし汁	2カップ		⑤	お椀に盛り付けほうれん草を添える。
白みそ	大さじ2強		⑥	お好みでみりん・淡口醤油を少量加える。

揚げだし豆腐(主菜)

材料(2人分)		切り方	作り方	
木綿豆腐	1丁	半分	①	豆腐はそれぞれ2つに切って布きんで包み、重石をしてしっかり水きりする。
片栗粉	大さじ2			
上新粉	大さじ1		②	小鍋にAを入れて火にかけ、煮立ったら火を止める。
揚げ油	適量		③	片栗粉と上新粉をバットに入れて混ぜる。豆腐の水気を拭いて粉をまぶし、中温に熱した油に粉をはたきながら入れる。きつね色にからりと上がったら器に盛り、つゆをかけて薬味をのせる。
青ネギ	1本	斜め切り		
おろし大根	大さじ2			
しょうが	小さじ1			
Aだし汁	100cc			
A淡口醤油	大さじ1			
Aみりん	大さじ1			

MEMO



かきと水菜のおろし煮(副菜)

材料(2人分)		切り方	作り方	
かき	4個	洗う	①	大根はおろしておく。
水菜	200g	4cm	②	①の汁に出し汁と酒・塩を加えひと煮立ちさせたら、かきを加え再び煮立ってきたらかきを取りだし、しめじと水菜と大根を加え、ひと煮立ちさせる。
大根	10cm	おろす		
しめじ	1/2パック	ほぐす	③	かきを加えて汁ごと器に盛り付け、ポン酢をかける。
だし汁	100cc			
酒	大さじ1			
塩	小さじ1/2			
ポン酢	適量			

二色あられ(デザート)

材料		切り方	作り方	
餅	4個		①	餅は7mm角に切り、3日程天日に干して、ひび割れが入るくらい、からからにする
七味	適量			
青のり	適量		②	①をビニール袋に入れ、サラダ油を加えて全体にまぶしつける。160~170℃に温めたオーブンで、丸くふくらんできつね色になるまで20~30分焼く。
サラダ油	適量			
Aしょう油	大さじ2		③	Aを合わせてはけで塗り、1~2分焼く。取り出して返し、Aを塗り、1分焼く。七味唐辛子と青のりをふって器に盛る。
Aみりん	小さじ1			

今日の栄養価(1食分)デザートは含まれません

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂肪(g)	カルシウム(mg)	塩分(g)

調理の手順

①	米を洗って分量の水に漬けておく。野菜を切る。豆腐の水きりをする。
②	だしを取る。あられを作る。お粥を炊く。
③	豆腐を揚げる。お雑煮を作る。かきのおろし煮を作る。
④	お粥に七草を加え仕上げる。揚げだしを仕上げる。もちを焼く。

