

# 調理用献立表

## 鮭のチーズ焼き

材料名	1人分	6人分
鮭(切り身)	60g	360g
食塩	0.2g	小さじ1/5
こしょう	0.02g	少々
小麦粉	3g	大さじ2
サラダ油	3g	大さじ1 小さじ1
レタス	3g	18g
とろけるチーズ	6g	36g
パセリ	少々	少々
レモン	1/6	2/3個
すいか	100g	600g

### 作り方

- ① 鮭に塩・こしょうしておく。
- ② フライパンに油を熱し、焼く直前に小麦粉を薄くはたきつけ、焼き目がついたら裏返し、とろけるチーズをのせ、蓋をして火が通るまで焼く。
- ③ サラダ菜は洗って、食べやすい大きさにちぎる。
- ④ お皿にサラダ菜を敷いて②の魚をのせる。
- ⑤ レモンとすいかを人数分に切って添える。みじん切りにしたパセリは最後にチーズのうえにふる。

## 副菜 切干大根のカレー煮

材料名	1人分	6人分	
切干大根	7g	42g	
にんじん	8g	48g	
干し椎茸	1g	6g	
さつま揚げ	6g	36g	
サラダ油	1g	小さじ1	
薄口醤油	3g	大さじ1	
酒	1g	小さじ1強	
A	砂糖	1.1g	小さじ2
	カレー粉	0.1g	少々

### 作り方

- ① 切干大根は、たっぷりの水で戻し、もみ洗いをし軽く絞しておく。長いようなら、食べやすい長さに切る。
- ② 人参は3cm長さの細切りにする。
- ③ 干し椎茸は水で戻してから、細切りにする。
- ④ さつま揚げは、半分に切ってから細切りにする。
- ⑤ 鍋に油をひいて①②③を入れて炒め、調味料、水を加え、ひと煮立ちさせる。
- ⑥ ④を加え、材料がやわらかくなるまで時々

かき混ぜながらやわらかく煮る。

## 副菜 磯たま汁

材料名	1人分	6人分
たまご	18g	M2個(108g)
木綿豆腐	20g	120g
たまねぎ	30g	180g
ほうれんそう	8g	48g
えのきたけ	8g	48g
乾燥わかめ	0.4g	2.4g
だし用の水	150ml	900ml
昆布(だし用)	1g	6g
削り節(だし用)	3g	18g
薄口醤油	5g	大さじ1 小さじ2
酒	0.8g	小さじ1
片栗粉	1g	小さじ2

### 作り方

- ① 昆布と削り節で一番だしをとる。
- ② たまねぎを煮る。
- ③ ②にさいの目にきった豆腐、2センチ幅に切ったえのきたけとほうれんそうを加え、さらに煮る。
- ④ 調味し、水溶き片栗粉を加える。
- ⑤ 割ほぐしたたまご、カットわかめを入れ、軽くかき混ぜる。

# 1番だしのとり方

～当日煮る、煮だし法～

煮物=1人70cc

1人70cc×18=1.3リットル

## 1番だし

### できあがりカップ 18人分

材料名	本日分
水×1.3	1.7ℓ
出し昆布(できあがり量の1%)	13g
削り節(できあがり量の2%)	26g

- ①昆布は乾いたふきんで表面を軽くふき、蒸発分などを見込んだ分量の水とともに鍋に入れ、弱火にかける。
- ②気泡が出てきたら(約50度)昆布を出し、沸騰させ、約1/2カップ程度のさし水をする。
- ③削り節を一度に加える。あくが浮いてきたらすぐ除く。鍋の周囲が沸騰しはじめたら、すぐ火を止め、鰹節が沈み始めたら、こす。

## 計量について

料理をおいしく作るために、計量カップや計量スプーンなどを使い、材料や調味料の分量や割合を正しく覚えると、味が濃すぎたり、作りすぎることもなくなり、無駄なく健康づくりにつながります。

今回は、1回の食事の適正なエネルギー量と塩分量を知っていただくために、材料と調味料はすべて計量しています。計量スプーンの使い方・味つけをぜひ覚えてご家庭で実践してください。