

「元気なからだは楽しい食事から・家庭から」  
「毎月 19 日は元気もりもり食育の日」



## ＜東海大学付属諏訪高等学校＞調理実習 ひとり暮らしのためのバランスのよい簡単レシピ

平成 28 年 10 月  
茅野市食生活改善推進協議会  
茅野市保健課健康推進係

### ☆サバケチャ ～ ご飯がおかわりしたくなるおいしさ！さばのケチャップ煮～

1人分のエネルギー 182 ㎉(kcal) 塩分 1.1g <作り方>

#### <4人分材料>

サバ	30g×8切れ	
小麦粉	大さじ2	
サラダ油	小さじ2	
A	トマトケチャップ	大さじ2
	酒	大さじ1
	砂糖	大さじ1
	しょうゆ	大さじ1
	みりん	大さじ1
	水	150cc
	薄切り生姜	適量

- ① A を合わせておく。
- ② サバの水分をふき取り、小麦粉を丁寧にまぶす。フライパンにサラダ油を熱し、サバを皮を下にして並べ、両面をきつね色に焼いて、一度取り出す。
- ③ フライパンの汚れを取り除き、Aの合わせ調味料を入れて煮立たせる。サバを皮を上にして戻し入れる。時々スプーンなどで煮汁を回しかけながら弱めの中火で約 15 分煮る。煮汁にとろみがつき量が少なくなったら出来上がり。



### ☆じゃが芋のシャキシャキ酢の物 ～ おなじみの食材で、目先を変えて～

1人分のエネルギー 52 ㎉(kcal) 塩分 0.9g <作り方>

#### <4人分材料>

じゃが芋	200g	
水菜	40g	
乾燥わかめ	6g	
A	酢	大さじ2
	塩	ミソップ1
	砂糖	大さじ1
	しょうゆ	小さじ1
きざみ海苔・白ごま	適宜	

- ① じゃが芋は細めのせん切りにし、水にさらす。
- ② 水菜は 3～4 cm長さに切る。
- ③ 乾燥わかめはたっぷりの水で戻し、よく水気を切る。
- ④ 鍋に湯を沸かし、①を入れてほぐしながら 30 秒ほど茹で、さらに水菜を入れひと混ぜして水にとり、ざるにあけて水切りをする。
- ⑤ Aの調味料で合わせ酢を作り、③④を和える。
- ⑥ 器に盛り、きざみ海苔とごまをかざる。



### ☆塩昆布でかきたま汁 ～ 簡単だしいらず～

1人分 エネルギー 23 ㎉(kcal) 塩分 1.0g <作り方>

#### <6人分材料>

カニカマ	6本
卵	L1個
梅干	3個位
塩昆布	大さじ1・1/2 (6g)
水	900cc
角寒天	1本
三つ葉	15g

- ① 寒天はよく洗って5分ほど水につけておく。
- ② 分量の水に塩昆布と梅干(種をとって細かくちぎったもの)を入れて火にかける。
- ③ カニカマを1/2の長さで切り手でさいて入れ、煮えて沸騰してきたらよく溶いた卵を菜箸を通して糸のように流す。
- ④ お椀に①の寒天を絞ってちぎったものと 2cmに切った三つ葉を入れ、③を盛り付ける。



### ☆豆腐白玉のみたらし団子 ～ 家にある材料で作るおやつ～

1人分のエネルギー121 ㎉(kcal) 塩分 0.4g <作り方>

#### <4人分材料>

白玉粉	90g	
豆腐	100g	
A	しょう油	小さじ2
	砂糖	大さじ2
	片栗粉	大さじ1/2
	水	75cc

- ① 豆腐をボールに入れてつぶし白玉粉を入れて耳たぶの固さまでこねる。食べやすい大きさに丸め真ん中を少しへこませて、沸騰したお湯で茹でる。団子が浮いてきたらさらに 2 分ほどゆでて水にとる。
- ② 茹で上がった団子は水を切り皿に盛る。
- ③ A の材料を鍋に入れてよく混ぜ、中～弱火で混ぜながら火をかけ、とろりとしてふつふつとしてきたら②にかける。

