

# 生涯骨太クッキング

## 【ごはん】

材料	4人分
ごはん	400g

※1人100g

1人分の栄養量	
エネルギー	168kcal
たんぱく質	2.5g
脂質	0.3g
食塩相当量	0.0g

## 【鮭とチーズのコロッケ】

材料	4人分
じゃがいも	250g
牛乳	1/2カップ
甘塩鮭	1/2切れ
クリームチーズ	40g
塩	ひとつまみ
こしょう	少々
薄力粉	大さじ1
卵	1/4個
パン粉	15g
揚げ油	適量
〈付け合わせ〉	
サニーレタス	200g
ミニトマト	8個

1人分の栄養量	
エネルギー	248kcal
たんぱく質	7.8g
脂質	14.5g
食塩相当量	0.2g

## 〈作り方〉

- ①じゃがいもは皮をむいて4~6等分して鍋に入れる。牛乳を加えフタをして火にかける。沸いてきたらフタをずらして中火で15分ほど煮る。竹串がすっと通るくらいやわらかくなったら火をとめ、マッシャーなどでつぶし、塩・こしょうを加え混ぜ、粗熱をとる。  
※ゆるいようなら再び火をつけ軽く水分をとばす。
- ②甘塩鮭はラップで包み、電子レンジで2分加熱する(600W)。粗熱がとれたら皮と骨を除いてほぐす。
- ③①と②を混ぜ合わせ、8等分する。
- ④クリームチーズは8等分にし、③の真ん中にクリームチーズをのせて俵型にする。
- ⑤薄力粉、卵、パン粉の順につける。170℃に熱した油で2~3分きつね色になるまで揚げる。
- ⑥サニーレタスは食べやすい大きさに切る。
- ⑦コロッケと付け合わせを器に盛る。



## 1食分の栄養量

エネルギー	561kcal
たんぱく質	16.6g
脂質	19.2g
食塩相当量	0.9g

### 【根菜の塩こうじ煮】

材料	4人分
ごぼう	60g
にんじん	40g
れんこん	60g
生しいたけ	4枚
さやえんどう	6枚
油	小さじ2
だし汁	2カップ
塩こうじ	小さじ2
しょうゆ	小さじ1
みりん	小さじ2

#### 1人分の栄養量

エネルギー	60kcal
たんぱく質	1.9g
脂質	2.1g
食塩相当量	0.6g

#### 〈作り方〉

- ①ごぼうは皮をそぎ、5mm幅の斜め切りにする。にんじんとれんこんは皮をむいて乱切りにする。ごぼうは水、れんこんは酢水にそれぞれひたし、あく抜きをしておく。
- ②しいたけは一口大の斜め切りにする。さやえんどうは筋をとってさっと茹でる。
- ③鍋に油を熱し、ごぼう、にんじん、れんこんを入れて軽く炒める。だし汁と塩こうじ、しいたけを加え、汁気が少なくなるまでゆっくりと煮る。
- ④仕上げにしょうゆとみりんで味を調え、器に盛る。さやえんどうを飾る。



### 【ヨーグルトゼリーのブルーベリーソース添え】

材料	4人分
プレーン ヨーグルト	300g
スキムミルク	大さじ4
レモン汁	大さじ1
砂糖	大さじ2
ゼラチン	5g
水（ゼラチン用） 〈ブルーベリー ソース〉	大さじ4
ブルーベリー	52g
砂糖	小さじ2弱
レモン汁	1.2g

#### 1人分の栄養量

エネルギー	85kcal
たんぱく質	4.4g
脂質	2.3g
食塩相当量	0.1g

#### 〈作り方〉

- ①ゼラチンに水を入れ、ふやかしておく。
- ②ボウルに砂糖、スキムミルクを入れて混ぜ、ヨーグルト、レモン汁の順に加えさらによく混ぜる。
- ③①を電子レンジで20秒程かける（600W）。
- ④②に③のゼラチンを少しずつ加え混ぜ合わせる。
- ⑤4等分にして器に入れて冷やし、固まったらブルーベリーソース★をかける。

#### ブルーベリーソース★

- ①ブルーベリーと砂糖を鍋に入れる。  
（ブルーベリー 生の場合→水洗いする  
冷凍の場合→洗わずにそのまま）
- ②中火で焦げないように木べらで混ぜながら煮詰める。
- ③水分が出てきて、沸騰しだしたらレモン汁を入れて混ぜる。

