

白身魚のクリーム煮, コンソメスープ 手作り八つ橋風

《ご飯》

材料1人分	
ごはん	150g
エネルギー	252kcal
たんぱく質	3.8g
脂質	0.4g
塩分	0.0g

1食分の栄養量

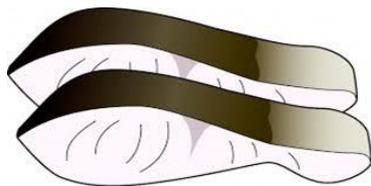
エネルギー	619kcal
たんぱく質	19.8g
脂質	16.1g
食塩相当量	2.3g

《白身魚のクリーム煮》

材料1人分	
たら 1切れ20g	2切れ
片栗粉	小さじ1/2
じゃがいも	50g
にんじん	15g
玉ねぎ	40g
ブロッコリー	30g
サラダ油	小さじ1/2
シチューの素	15g
水	120ml
牛乳	25ml
スキムミルク	小さじ1
エネルギー	228Kcal
たんぱく質	11.8g
脂質	9.8g
塩分	1.2g

○作り方

- ①たらの切り身に片栗粉をまぶして、フライパンで焼き目をつける。器に2切れずつ盛る。
- ②じゃがいも、にんじん、たまねぎは皮をむいて一口大に切る。ブロッコリーは小房に分けて、やわらかくなるまでゆで、①の器に盛る。
- ③鍋にサラダ油を熱して、にんじん、じゃがいも、玉ねぎの順に炒める。炒めたら分量の水を入れて、やわらかくなるまで煮込む。
- ④火を止めて、シチューの素を入れる。とろみが出るまで煮込み、牛乳とスキムミルクを入れてさらに煮込む。
- ⑤たらとブロッコリーの上からシチューをかける。



《コンソメスープ》

材料1人分	
白菜	40g
ベーコン	10g
しめじ	15g
コンソメの素	1g
水	120ml
塩	0.4g
こしょう	少々

エネルギー	51Kcal
たんぱく質	2.1g
脂質	4.1g
塩分	1.0g

○作り方

- ①白菜とベーコンは食べやすい長さで1cm程度の幅に切る。しめじは石づきを取り、小分けにする。
- ②鍋に分量の水を火にかけて、沸騰したら白菜、ベーコン、しめじを入れる。
- ③やわらかくなったら、コンソメの素、塩、こしょうで味を調える。



《手作り八つ橋風》

材料1人分	
ホットケーキミックス	10g
白玉粉	4g
水	20ml
サラダ油	小さじ1/4
みりん	小さじ1/3
きな粉	0.2g
(お好みでシナモンパウダー)	
こしあん	10g
いちご	1つ

エネルギー	88Kcal
たんぱく質	2.2g
脂質	1.8g
塩分	0.1g

○作り方

- ①白玉粉に水を少しずつ加えながら混ぜて、ホットケーキミックス、サラダ油、みりん、きな粉を加えてよく混ぜる。
- ②熱したフライパンにだ円形に流し、両面を焼く。
- ③生地の手前にこしあんといちごを乗せて巻く。食べやすい大きさに切る。



白身魚のクリーム煮に牛乳とスキムミルクを使用しました。牛乳だけでなくカルシウムたっぷりのスキムミルクを使うことで、カルシウムを多くとることができます。

デザートには手作り八つ橋風をつけました。

ホットケーキミックスで簡単に和菓子が出来ます。白玉粉を混ぜているので、もちもちとした食感です。フライパンで焼いた生地にあんや好きな果物を乗せて巻き、シナモンをお好みでかければ、出来上がりです。

ぜひ、おやつに作ってみてはいかがでしょうか？