令和6年度（2024）　食生活改善サポーターによる講習会（小金）

手軽においしい乾物活用レシピ～日常食を非常食に～

主食：桜えびとしょうがの混ぜごはん

	材料	6人分
	桜えび(乾)	15g
	しょうが	10g
	サラダ油	小さじ1
A	しょうゆ	小さじ2
A	みりん	小さじ2
	ごはん	600g

作り方

① しょうがは千切りに切る。
② フライパンにサラダ油を入れて熱し、しょうがをさっと炒める。
③ ②に桜えび、Aの調味料を入れさっと炒めて火を止める。
④ 炊き上がったごはんに③を加えて混ぜる。

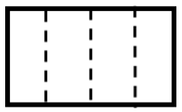
〈1人分〉
エネルギー：176kcal　塩分：0.4g

主菜：肉巻き高野豆腐

	材料	4人分
	豚ロース肉(薄切り)	240g
	高野豆腐	2個(33g)
B	めんつゆ(3倍濃縮	小さじ1
B	酒	大さじ1
B	水	大さじ1
	片栗粉	大さじ1
	サラダ油	小さじ2
C	みりん	大さじ2・1/2
C	酒	大さじ1
C	しょうゆ	小さじ2
C	オイスターソース	小さじ2
	サラダ菜	1/2株
	トマト	中1個
	山椒粉(お好みで)	少々

作り方

① 鍋に高野豆腐が浸る量の水を入れ、沸騰させて火を止めてから
高野豆腐を入れ、ふたをして5分程度浸して戻す。
② 高野豆腐を手でしっかりと水気を絞り、長辺の長さを4等分に切る。(下図)
Bの調味料をかけて高野豆腐に染みこませ、ザルにあげて水気を切る。
(ザルにあげて残った調味料はとっておく)



③ 付け合わせのサラダ菜は洗って、水気をよく切っておく。
トマトは8等分のくし切りにする。
④ 豚ロース肉を広げ、①の高野豆腐を包み、全体に片栗粉をまぶす。
⑤ フライパンにサラダ油を入れて熱し、巻き終わりを下にして
全体に焼き色がつくまで中火で焼く。余分な脂はペーパーで拭き取る。
⑥ Cの調味料と②で残った漬け汁を⑤に加え、時々ひっくり返しながら
中火で煮詰める。
⑦ 照りが出てきたら火を止め、③のサラダ菜、トマトと一緒に盛り付け、
お好みで山椒粉をふりかける。

〈1人分〉
エネルギー：267kcal　塩分：1.1g

副菜：糸寒天のサラダ

	材料	4人分
	糸寒天(サラダ用)	15g
	きくらげ(乾燥)	5g
	きゅうり	1本
	卵	1個
	サラダ油	小さじ1
	いりごま(白)	大さじ2
D	レモン汁	大さじ2
D	塩	小さじ1/3
D	砂糖	小さじ1
D	ごま油	大さじ1
D	こしょう	少々

作り方

① 糸寒天はたっぷりの水に30分漬けて戻す。
② きくらげは水に20分漬けて戻し、千切りにする。
きゅうりはななめ薄切りにしてから千切りにする。
③ 鍋に水を入れ沸騰したら、きくらげ→きゅうり→糸寒天の順に入れ
30秒ゆで、冷水に1分さらしたら、しっかり水気をきる。
④ 卵を割りほぐし、熱したフライパンにサラダ油を入れ薄焼き卵を焼く。
焼けたら細切りにし錦糸卵を作り、粗熱をとっておく。
⑤ ボウルに①～④と、いりごまを入れ、Dの調味料を加えて和える。

〈1人分〉
エネルギー：90kcal　塩分：0.6g

デザート：あべかわ麩

材料	4人分
小町麩	13g(20個)
砂糖	小さじ3
水	100cc
バター	10g
きな粉	大さじ1
砂糖	大さじ1/2

作り方

① バットに砂糖と水を入れて混ぜ、小町麩を入れ染みこませる。
② フライパンにバターを入れて溶かし、①の小町麩を入れ
焼き色がつくまで弱火で両面焼く。
③ きな粉と砂糖をまぜ、焼いた②の小町麩にまぶす。

〈1人分〉
エネルギー：49kcal　塩分：0.1g

おかず	エネルギー：176 kcal	塩分：0.4 g
主食(桜えびとしょうがのまぜごはん)	エネルギー：406 kcal	塩分：1.8 g
合　　計	エネルギー：582 kcal	塩分：2.2 g