

豆腐白玉のくるみみそ添え

<材料：4～5人分>

【豆腐白玉団子】

白玉粉……………100g
 絹ごし豆腐……………100g
 水……………適量

【くるみみそ】

※作りやすい分量

くるみ……………5粒
 ●みそ……………大さじ2
 ●みりん……………大さじ1
 ●酒……………大さじ1
 ●さとう……………大さじ1



<作り方>

【豆腐白玉団子を作る】

- ① 白玉粉に豆腐を少しずつ加え、耳たぶ程度の柔らかさになるまでよくこねる。固ければ水を足して調節する。
- ② 鍋に湯を沸かす。
- ③ ①を20個に分け、団子状に丸め中央を少しくぼませる。熱湯でゆで、浮き上がって1～2分ゆで、冷水に取る。
- ④ しっかり水気を切り、皿に盛り付ける。くるみみそを添える。

【くるみみそを作る】

- ⑤ くるみはフライパンでから煎りし、細かく刻む。
- ⑥ 鍋に調味料●を入れ、弱火でつやが出るまで練る。
- ⑦ ⑤のくるみを加え混ぜ合わせる。

輝く☆女性の食セミナー

鶏もも肉の塩こうじ焼き

さつまいもとほうれん草の

和風サラダ

トマトの冷製スープ

豆腐白玉のくるみみそ添え

もち麦入り金芽米ごはん

レシピ名	エネルギー	塩分	野菜量
鶏もも肉の塩こうじ焼き	134kcal	1.3g	38g
さつまいもとほうれん草の 和風サラダ	100kcal	0.4g	50g
トマトの冷製スープ	21kcal	0.4g	50g
豆腐白玉のくるみみそ添え	113kcal	0.6g	-
もち麦入り金芽米ごはん	141kcal	0g	-

栄養価は日本食品標準成分表 2020年版(八訂)を使用



栄養ケアチーム すぷらうと



鶏もも肉の塩こうじ焼き

<材料：4人分>

鶏もも肉（皮なし）280g
長ねぎ……………1本
塩こうじ…大さじ1と1/2
にんにく（チューブ）
……………小さじ1/2
酒……………大さじ1/2
片栗粉……………大さじ1
ごま油……………小さじ2
塩……………少々
ポリ袋……………1枚



<作り方>

- ① 鶏肉は一口大の食べやすい大きさに切りポリ袋に入れる。
- ② ①に塩こうじ、にんにく、酒を加えもみこみ味をなじませる。30分程置く。
- ③ 長ネギは3cm長さに切り、軽く塩を振る。
- ④ ②の鶏肉に片栗粉をまぶす。
- ⑤ フライパンにごま油をひき、中火で鶏肉を両面焼く。空いたすき間に長ネギを並べて焼く。
ふたをして鶏肉に火が通るまで蒸し焼きにする。
- ⑥ 鶏肉を皿に盛り付け、長ねぎを添える。

もち麦入り金芽米ごはん

<材料：2合分>

（金芽米用計量カップ）
金芽米……………2合（280g）
もち麦……………100g
追加の水……………200ml
（出来上がり量約900g）

<作り方>

- ① 金芽米を炊飯器に2合入れる。
- ② 洗米せず2合の目盛りに水を入れる。
- ③ もち麦を加えさっと混ぜる。
- ④ 追加の水を加える。
- ⑤ 普通炊飯する。

※栄養価は出来上がりごはん100g当たりの値

さつまいもとほうれん草の和風サラダ

<材料：4人分>

さつまいも……………200g
ほうれん草……………200g
●しょうゆ……………小さじ2
●みりん……………小さじ1
●すりごま……………大さじ1
塩（塩ゆで用）…小さじ1



<作り方>

- ① さつまいもは1cm角に切り、柔らかく塩ゆでする。
- ② ほうれん草はゆでて水気を絞り3cm程度に切る。
- ③ ●を混ぜあわせておく。
- ④ さつまいもとほうれん草をボウルに入れ③で和える。

トマトの冷製スープ

<材料：4人分>

トマト……………200g
桜えび……………大さじ1
湯……………200ml
固形コンソメ…1/2個
オリーブ油……………小さじ1
塩……………少々
黒こしょう……………少々
オリーブ油（仕上げ用）適量



<作り方>

- ① トマトは皮を湯むきして、ざく切りにする。
- ② 固形コンソメを湯で溶いておく。
- ③ トマト、コンソメ、オリーブ油、塩をブレンダー又はミキサーで攪拌し、冷蔵庫で冷やす。
- ④ 器に注ぎ、黒こしょうを振り、桜えびを散らす。
- ⑤ お好みでオリーブ油を2～3滴加える