



第54回 ナリタヤ旬彩キッチンDAY

9月テーマ 「保存食アレンジメニュー」



<高野豆腐の肉巻きクリーム煮>

材料食材(4人分)	高野豆腐(一口タイプ)18個(約54g)、豚バラ薄切り肉 150g、 トマト 1個、マッシュルーム8個(100g)、舞茸1P(100g)、 玉ねぎ1/4個(50g)
調味料	コンソメ(顆粒) 小さじ1・1/2、湯 2カップ、塩・こしょう 各少々、 オリーブ油 大さじ2、生クリーム 1/2カップ、牛乳 1/2カップ



※レシピ参考(株)祥伝社発行「おうちで乾物イタリアン」から

<作り方>

- 鍋にコンソメを入れて湯で溶かし、乾燥したままの高野豆腐を入れて8分ほど煮詰める。トマトは1cm角に切り、マッシュルームは半分に切る。舞茸は、割いておく。玉ねぎは薄切りに切る。豚肉は広げて塩、こしょうで下味をしっかりとつけておく。(豚肉は18個巻けるように切り分けておく)
- 粗熱がとれた高野豆腐の汁けを軽くしぼり、豚肉で巻く。フライパンにオリーブ油を熱して、巻き終わりを下にした②を並べ入れ、全体に焼き付け、玉ねぎ、マッシュルーム、舞茸を加えて炒める。
- トマト、生クリーム、牛乳を加え、5分ほど煮る。



<焼きもちと野菜のサラダ>

材料食材(4人分)	切餅2個、水菜1/2束(100g)、ミニトマト8個、玉ねぎ1/4個 きゅうり1/2本(50g)
調味料	ポン酢大さじ2、醤油大さじ1、酢大さじ1、ごま油大さじ1 塩・こしょう 少々

※レシピ参考(株)祥伝社発行「おうちで乾物イタリアン」から

<作り方>

- 切餅は1/4に切り、オーブントースターで焼いておく。
- 水菜は、3cm幅で切る。トマトは半分に切る。きゅうりは5mmぐらいの半月切り、玉ねぎはうす切りにし、水を入れたボールに5分さらしてザルにあげ、キッチンペーパーで水分を拭き取る。
- 調味料は混ぜ合わせておく。
- ボウルに①と②、調味料を入れて、あえる。お好みで塩・こしょうをどうぞ。



<切干大根ときのこのスープ>

材料食材(4人分)	切干大根10g、えのき茸50g、しめじ30g、 人参1/3本(50g)、オクラ2本
調味料	水650ml、コンソメ(顆粒)大さじ1・1/2、塩・こしょう少々



<作り方>

- 切干大根はもみ洗いをして汚れを除き、水気を絞って食べやすく切る。えのきだけは長さを3等分に切ってほぐす。しめじも食べやすい長さにしておく。人参は3cm長さに千切りにする。オクラはうす切りの輪切りに。
- 鍋に水を入れて、沸騰したら、切干大根・えのき茸・しめじ・人参を入れて中火にかける。再び沸いたら弱火にし、コンソメを入れて切干大根が柔らかくなるまで、10分程煮る。
- ②にオクラを入れて、塩・こしょうで味を整える。

献立	SV	SV・栄養価(1人分)				
		エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	塩分(g)
バケット(2切れ50g)	主食:1	140	4.7	0.7	28.8	0.8
高野豆腐の肉巻きクリーム煮	主菜:2 副菜:1牛乳・乳製品:1	421	15.2	36.3	7.9	0.8
焼き餅と野菜のサラダ	副菜:1	137	2.7	5.7	1.9	1.2
切干大根ときのこのスープ	副菜:1	31	1.3	0.7	5.7	0.4
シャインマスカット(13g)	果物:1	47	0.3	0.1	12.6	0.0
	(計)	776	24.2	43.5	56.9	3.2

※画像はイメージです