

桜の聖母短期大学 ★ 食生活改善推進員

おい海メニュー

アイデアいっぱいのオリジナルレシピ

メニュー
1

- ・ホッキピラフ
- ・マイタケと水菜のサラダ小女子のせ
- ・トマトたっぷりスープ

メニュー
2

- ・タコ宝菜
- ・とろーりチーズいも
- ・青のりレタスープ

材料(4人分)

精白米	2.5合	にんじん	1/2本
固形コンソメ	1個	たまねぎ	1/2個
水	目盛分量	ピーマン	2個
バター	10g	油	小さじ2
ホッキ貝	中6枚	塩	小さじ1/3
コーン(缶)	80g	こしょう	少々
		青のり(乾燥)	適量

作り方

- ①米は洗って炊飯器に入れ、分量の水につけて30分おく。
炊く直前に砕いたコンソメとバターを入れて炊く。
- ②にんじん、玉ねぎ、ピーマンを1cm角の大きさに切る。
- ③ホッキ貝は、2枚に分けて内臓などの黒い部分を取り除き、砂や汚れを洗い流して1.5cmの角切りにする。
- ④フライパンに油を熱し、玉ねぎ、にんじん、コーンを炒め、玉ねぎが“しんなり”したらピーマンとホッキ貝を入れて炒める。ホッキ貝がピンクになったら、①のご飯を入れて、塩、こしょうで味を整える。
- ⑤器に盛り、砕いた青のりを散らす。

1人分の栄養価

エネルギー 431kcal たんぱく質 12.2g 塩分 1.5g

ポイント1

貝汁で炊き上げると風味UP
貝汁はペーパーなどでこし、
水の分量を調節しましょう。

ポイント2

青のりは地元産を
磯の香りや彩りが豊かになります。



ホッキピラフ





マイタケと水菜のサラダ 小女子のせ



材料(4人分)

マイタケ	80g	小女子	16g
水菜	100g	ごま	4g
レタス	60g	レモン汁	10g
ベーコン	10g	濃口醤油	小さじ1.5
油	大さじ1	こしょう	少々

作り方

- ①マイタケは、石づきを取って小房に分ける。ベーコンは3cm、水菜は5cmに切りそろえる。レタスは、一口大の大きさに手でちぎり、水にさらす。
- ②器にレタスと水菜を盛り付けておく。
- ③ごまと小女子をフライパンに入れて香りが出るまで煎り、取り出す。
- ④フライパンに油を熱し、弱火でベーコンをカリカリになるまで炒めて取り出す。このフライパンにマイタケを入れて“しんなり”するまで炒め、こしょうを振る。
- ⑤④にベーコンを戻し、熱いうちにレモン汁と醤油を合わせ、②の野菜の上に回しかける。
- ⑥仕上げに③を散らす。

1人分の栄養価

エネルギー 66kcal たんぱく質 3.8g 塩分 0.6g



ポイント

熱いうちに

熱いうちに野菜にかけると、しんなりして食べやすくなります。

材料(4人分)

水	600ml	にんにく	1/2個
固形コンソメ	1個	油	小さじ2
トマト(完熟)	中2個	塩	小さじ1/6
ミックス豆(袋)	100g	こしょう	少々
マカロニ	20g	砂糖	小さじ1
玉ねぎ	1/2個		

作り方

- ①玉ねぎは1cmの角切り、にんにくは、みじん切りにする。トマトは湯むきして横半分に切り、種を取り除いてざく切りにする。
- ②鍋に水と固形コンソメを入れて煮溶かし、玉ねぎを加えて加熱する。
- ③フライパンに油を熱し、にんにくを炒めて香りが出たらトマトを入れて沸騰させる。
- ④②の鍋に③のトマトを入れ、マカロニとミックス豆を入れて煮込む。
- ⑤塩、こしょう、砂糖で味を整え、冷やしてから盛り付ける。

1人分の栄養価

エネルギー 114kca
たんぱく質 5.2g 塩分 0.8g



ポイント

これからの季節はホットもおすすめ!



トマトたっぷり スープ

