

生涯骨太クッキング

鮭チーズごはん

材 料	4人分
ごはん	600g
プロセスチーズ (6Pチーズ)	4個
生鮭	2切れ
塩	小さじ1/6
酒	大さじ1/2
青じそ	4枚

作り方

- ① 生鮭に塩と酒をまぶし、10分おく。
- ② チーズは角切りにし、青じそはせん切りにする。
- ③ ①を魚焼きグリルで焼く。焼き上がったら、骨と皮を取り除き、粗くほぐす。
- ④ ごはんに③とチーズを加えて軽く混ぜ、器に盛りつけ、青じそをのせる。



油揚げの五目巾着煮

材 料	4人分
油揚げ(細長)	4枚
鶏挽き肉	60g
木綿豆腐	100g
にんじん	30g
乾燥ひじき	小さじ1
生椎茸	1枚
冷凍枝豆	適宜
根生姜	1/4片
卵	M4個
だし汁	250cc
酒	大さじ2
みりん	大さじ1
砂糖	大さじ1
しょう油	大さじ3

作り方

- ① 木綿豆腐は熱湯で茹でて水切りしておく。油揚げは熱湯をかけて油抜きし、半分に切り、水気を軽く絞っておく。
- ② にんじんと椎茸は粗みじん切りに、枝豆は解凍して薄皮までむく。ひじきは水で戻し、根生姜はすりおろす。
- ③ 水切りした豆腐、挽き肉、ひじき、野菜類を全て混ぜる(この時に塩をひとつまみ入れる)。材料を4等分し、4枚に詰め、口を楊枝で止める。
- ④ 残りの4枚に1個ずつ卵を割り入れ、口を楊枝でとめる。
- ⑤ 鍋にだし汁、調味料を入れ、中火～強火にかけ、軽く沸騰したら③、④を並べ、中火から弱火にして蓋をし、15分煮る。途中、下になっている部分を逆にして、良く火を通す。火を止め、蓋をしたまま置き、味を染み込ませる。



青菜のわさびヨーグルト和え

材 料	4人分
小松菜	250g
ツナ缶	70g
プレーンヨーグルト	大さじ4
わさび	小さじ1/2～1
しょうゆ	小さじ1・1/2

作り方

- ① 小松菜は茹でて水にとり冷まし、根元を切り落として2cm長さに切る。
- ② ボウルに汁ごとツナ缶、プレーンヨーグルト、わさび、しょう油を入れて混ぜ、①を加えて和える。



(1人分栄養価)

献立名	熱量(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	加ゆM(mg)	塩分(g)
鮭チーズごはん	375	17.9	7.0	126	0.9
油揚げの五目巾着煮	319	17.3	21.0	257	2.0
青菜のわさびヨーグルト和え	68	4.7	4.7	109	0.3
合計	762	39.9	32.7	492	3.2