



卑弥呼のレシピ



噛めかめご飯

材料(4人分)

米……………300g(約2合)
 煎り大豆 ……40g
 刻み昆布 ……8g
 ちりめんいりこ ……20g
 みりん ……小さじ2
 @ 醤油 ……小さじ2
 酒 ……小さじ2

作り方

- ① 米は洗って、ざるにあげる。
- ② 刻み昆布は、食べやすい長さに切る。
- ③ 大豆はさっと水洗いし、水気を取り、フライパンでから煎りする。香ばしい香りが目安。
- ④ 炊飯器に、米と適量の水、さらに、大豆と同量の水を加える。その上に、@の調味料と大豆、昆布、ちりめんを入れ、通常通り炊きあげる。

エネルギー338kcal たんぱく質11.7g 脂質2.8g
 カルシウム157mg 食物繊維2.9g 塩分0.9g

豆腐のピーナッツみそ焼き

材料(4人分)

木綿豆腐 ……400g
 ピーナッツ ……30g
 みそ ……20g
 @ ケチャップ ……小さじ4
 はちみつ ……小さじ2
 チンゲン菜 ……2株

作り方

- ① 木綿豆腐は水切りをし、縦半分になり、横4等分に切る。
- ② ピーナッツは薄皮をむき、袋に入れて砕き、@を混ぜ合わせる。
- ③ ①の豆腐にピーナッツみそをのせてぬり、200度のオーブンで6~7分焼く。(オーブントースターでもOK!)
- ④ チンゲン菜は根本を切り落とし、根元から茹で、冷水にとって冷まし、根元に葉を巻き付け盛り合わせる。



エネルギー144kcal たんぱく質9.5g 脂質8.1g
 カルシウム180mg 食物繊維1.9g 塩分0.8g



スモークサーモンのカルパッチョ

材料(4人分)

スモークサーモン ……80g
 大根 ……60g
 レタス ……4枚
 酢 ……1/2カップ
 甘酢らっきよ ……40g
 @ レモン汁 ……大さじ1
 塩・コショウ ……少々
 オリーブ油 ……大さじ1

作り方

- ① 大根は細切りにし、さっと水につけてざるにあげる。レタスは一口大にちぎる。甘酢漬けのらっきよはみじん切りにする。@の酢をボールに入れ、塩・コショウを加え、混ぜながらオリーブ油を少しずつ加える。
- ② 器にサーモンを並べ、その上に①の野菜をこんもりとのせる。

エネルギー87kcal たんぱく質5.4g 脂質3.2g
 カルシウム13mg 食物繊維1.4g 塩分0.9g

小松菜のミルクスープ

材料(4人分)

小松菜 ……100g
 玉ねぎ ……80g
 コンソメ ……1個
 水 ……2カップ
 牛乳 ……1カップ
 小麦粉 ……20g
 バター ……10g
 塩・コショウ ……各少々



作り方

- ① ザク切りにした小松菜と玉ねぎをバターで炒める。
- ② 全体に油が回ったら、小麦粉をふり入れる。
- ③ 水とコンソメを加え、小松菜が煮えたら牛乳を加える。塩・コショウで味を整える。

エネルギー81kcal たんぱく質2.7g 脂質4.1g
 カルシウム103mg 食物繊維0.9g 塩分0.7g