

12月の食事管理記録より、他のお部屋にも参考にさせていただきたい料理をご紹介します。材料は8人分の分量に調整しています。栄養素は1人あたりの数値です。

## 納豆サラダ(あかしあ)

納豆	4P
水菜	3束
レタス	2枚
カニカマ	8本
●マヨネーズ	大さじ2
●めんつゆ	大さじ1
付属のたれ	

- の調味料を混ぜ合わせる。
- 野菜は洗ってしっかり水をきる。水菜は3~4cmに切る。カニカマはさいておく。
- 納豆は付属のたれを入れてほぐれるくらいに混ぜておく。
- 野菜、カニカマ、納豆、①のたれを混ぜて完成!

エネルギー：74kcal たんぱく質：5.2g 脂質：3.9g 糖質：3.1g カルシウム：69mg

### コメント

納豆を副菜としてうまく活用できています。マヨネーズとめんつゆで和えることで納豆の独特の臭みがマイルドになり、納豆が苦手な子にとっても食べやすいサラダになっています!

## 鮭のちゃんちゃん焼き(ちくさ)

鮭の切り身	8切れ
塩・こしょう	少々
バター	大さじ4
キャベツ	1/4個
玉ねぎ	1個
にんじん	1本
もやし	1袋
●みそ	大さじ5
●酒	大さじ3
●砂糖	大さじ1
●みりん	大さじ1

- 鮭に塩こしょうをふっておく。
- キャベツはざく切り、玉ねぎは薄切り、にんじんは短冊切りにする。
- フライパンを熱してバターを入れ、鮭を焼く。焼き色が付いたら裏返す。
- 鮭の周りに野菜を乗せ、混ぜ合わせた●の調味料を回しかけて蓋をし、蒸し焼きにする。
- 野菜がしんなりしたら完成!

エネルギー：221kcal たんぱく質：21.1g 脂質：8.3g 糖質：13.0g カルシウム：51mg

### コメント

野菜は冷蔵庫にあるお好みの野菜を加えてもOK! バターの風味とみそのコクが食欲をそそる一品です。ホイルで一切ずつ包み焼きにするのもいいですね。

## 豚眠菜園(トンミンサイエン)(かいらんの家)

豚ロース肉(しゃぶしゃぶ用)	1kg
キャベツ	1/2玉
●ねぎ	2本
●ごま油	大さじ2
●にんにく	1片
●しょうが	1片
●豆板醤	小さじ1/2
☆酒	大さじ3
☆みりん	大さじ3
☆しょうゆ	大さじ5
☆砂糖	大さじ1

- ねぎはみじん切りに、キャベツは一口大にちぎる。
- たれをつくる。フライパンに●を入れて弱火にかけ、15~20分間、ねぎがトロリとするまで炒める。
- ☆の調味料を加えてひと煮立ちさせ、火を止める。
- 鍋に湯を沸かしてキャベツをサッとくぐらせ、取り出してざるに上げる。
- 同じ湯で豚肉をサッとゆでる。色が変わったら湯をきってボウルに入れ、たれを加えてよくからめる。
- 器にキャベツを敷いて、たれをからめた肉をこんもりと乗せて、残ったタレをかけて完成!

エネルギー：369kcal たんぱく質：22.2g 脂質：25.5g 糖質：9.0g カルシウム：40mg

### コメント

キャベツ畑の真ん中で眠る豚さん。まろやかで香ばしいピリ辛だれで、ゆでたお肉と野菜がもりもり食べられます。料理愛好家、平野レミさんのレシピです。

## 包まないギョウザ(ひまわり)

豚ひき肉	800g
白菜	300g(1/8玉)
キャベツ	200g(1/4玉)
にら	100g(1束)
ギョウザの皮	80枚
●にんにく	1片
●しょうが	1片
●しょうゆ	大さじ4
●酒	大さじ4
●鶏ガラスープの素	小さじ1
●塩こしょう	少々
片栗粉	少々
サラダ油	適量

- 白菜、キャベツ、にらは細かく刻む。にんにく、しょうがはすりおろす。
- ボウルでひき肉と野菜、●の調味料を加えてしっかりと混ぜ合わせる。片栗粉も加えて混ぜる。
- フライパンに油を引いて、餃子の皮を並べる。
- 皮の上にタネを乗せて、上から皮をかぶせる。皮の周りを押さえてタネが飛び出さないようにする。並べ終わったら火をつける。
- 中まで火を通すため、適量の水を加えて蓋をし蒸し焼きにする。
- 5分程蒸し焼きにしたら蓋をとり、焼き目が付いたら完成!

エネルギー：259kcal たんぱく質：17.1g 脂質：18.1g 糖質：5.8g カルシウム：42mg

### コメント

包む工程を省いた、時短でジューシーな包まない餃子です。最初は1人分ずつ作り、後半はピザのよう大きく作って切り分けて食べたそうです。子どもたちに大好評でした!

なんでお正月にお餅をつくの?



昔から、お祝いの時にはお餅が食べられていたよ。お餅(鏡餅)を新しい年の神様にお供えして神様と一緒に食べることで、新しい命や力を授かると言われているよ。



## ほうれん草と厚揚げのごま和え(めぼえ)

ほうれん草	150g
厚揚げ	300g
●めんつゆ	大さじ3
●すりごま	大さじ2

- ①鍋に湯を沸かし、塩（記載外）を加え、ほうれん草をさっとゆでる。流水で洗って水気をよく絞り、5cm幅に切る。
- ②厚揚げはアルミホイルを敷いた天板に乗せ、トースターで5分程、焼き色が付くまで焼く。粗熱が取れたら食べやすい大きさに切る。
- ③●をよく混ぜ合わせ、ほうれん草と厚揚げを和えたら完成！

エネルギー：75kcal たんぱく質：4.8g 脂質：5.2g 糖質：1.7g カルシウム：126mg

### コメント

トースターでカリッと香ばしく焼いた厚揚げと、甘くてシャキシャキのほうれん草が、ごまたっぷりのタレとよく合います！忙しい朝にもサッと作れますね。

## さくさく松ぼっくり(若枝の家)

すり身	600g
ねぎ	1本
コーンフレーク(プレーン)	適量
揚げ油	適量
オーロラソース (マヨネーズ・ケチャップ)	適量

- ①ねぎをみじん切りにして、魚のすり身に混ぜ込む。松ぼっくりくらいの大きさに丸めておく。
- ②①の周りにコーンフレークをしっかり付ける。
- ③揚げ油を熱し、上下を返しながら全体に揚げ色が付くまで揚げる。
- ④取り出して油をきいたら完成！オーロラソースをつけていただきます。

エネルギー：218kcal たんぱく質：11.7g 脂質：10.5g 糖質：18.5g カルシウム：12mg

### コメント

コーンフレークをまぶしたすり身が揚げると、まるで松ぼっくりのように見えます。オーロラソースをつけて、子どもたちは喜んで食べたそうです！

## 鶏ささみの青のり焼き(あおぼ)

鶏ささみ	800g
●塩こしょう	少々
●マヨネーズ	大さじ3
片栗粉	適量
サラダ油	適量
☆青のり	大さじ3
☆粉チーズ	大さじ5

- ①スティック状に切った鶏ささみ、●をポリ袋に入れてもみ、10分程置いたら片栗粉をまぶす。
- ②フライパンにサラダ油を引いて熱し、①を並べてこんがり揚げ焼きにする。全体がカリッとしたら油をきる。
- ③ボウルに②と☆を入れ、ゆすって全体にまぶしたら完成！

エネルギー：209kcal たんぱく質：21.9g 脂質：10.6g 糖質：5.0g カルシウム：74mg

### コメント

鶏ささみをマヨネーズで漬け込んでから焼くことで、外はカリッと、中はジューシーに仕上がりますね！青のりの風味とチーズのコクが、鶏ささみのたんぱくな味を引き立てます。



## バナナミルクドーナツ(すみれ)

バナナ	2本(200g)
卵	2個
砂糖	70g
バター	40g
牛乳	大さじ4
薄力粉	300g
ベーキングパウダー	小さじ2
揚げ油	適量

- ①薄力粉、ベーキングパウダーは合わせてふるう。バターは耐熱容器に入れて電子レンジで10秒ずつ、合計約30秒加熱して溶かす。バナナはフォークの背でペースト状につぶす。
- ②ボウルに卵と砂糖を入れてよく混ぜる。溶かしバター、牛乳、バナナの順に加えてその都度よく混ぜる。
- ③①のふるった粉を入れてゴムべらで切るように混ぜ合わせる。粉っぽさがなくなったらひとまとめにし、打ち粉（記載外）をしたラップで包んで冷蔵庫で1時間程やすませる。
- ④③の生地を打ち粉をした台に取り出し、めん棒で薄く延ばす。ドーナツ型で生地を抜くか、切り分けてそれぞれを約15cm長さの棒状にのばし、両端をくっつけてリング状にする。
- ⑤熱した揚げ油に④を入れ、こんがり色づいたら裏返す。全体がきつね色になるまで揚げ、取り出して油をきって完成！  
※グラニュー糖をまぶす場合は熱いうちに。

エネルギー：356kcal たんぱく質：4.9g 脂質：17.6g 糖質：43.1g カルシウム：42mg

### コメント

ミルクドーナツの他にチョコドーナツも作ったそうです。リング状にしないで、小さく丸めて揚げてもいいです。手作りのおやつやデザートのおいしさは格別ですね！

12月も多くの方々から食品のご寄附をいただきました。  
感謝していただきましょう。

阿部建設様(野菜ジュース) / 村上富也様(野菜) / 熊谷信男様(野菜、果物) / 先崎幸男様(野菜) / コープフードバンク様(食料品) / 大竹整形外科医院様(りんご) / ドミノ・ピザ泉 八乙女店様(ピザBENTO) / 伊勢信介様(野菜、お菓子) / 日本鏡餅組合様(鏡餅) / みやぎ生協フードドライブ様(お菓子等) / 三浦孝信様、紀美子様(お菓子) / オペレーション・プレッシング・ジャパン様(パン) / 仙台南光沢協会様(お菓子) / 夏目俊信様(柿) / 七十七銀行 小松島支店様(お菓子) / 及川博之様(りんご) / 内海産業(株)様(ワッフル) / 門馬伸行様(お菓子) / あおばずんだ本舗様(だんご) / ウィンクレル様(アイスケーキ) / 曹洞宗大崎地区青年会様(食品) / 佐藤涼様(お菓子) / 志賀野広大様(お菓子) / チーム直坊様、(株)ピデオあととりえ様(お菓子) / 佐々木安志様(ケーキ) / 坂本知世子様(お菓子) / (株)SENDAI FARM様(りんご) / 川口恵子様(お米) / 木村艶子様(さつまいも) / 佐々木孝典様(カフェラテ) / ナボリの窯 上杉店様(ピザ)

