

いきいき脳レシピ

高田短期大学人間介護福祉学科 鷲見 裕子

カレー粉+しょうゆはベストマッチ

※さばのカレー竜田揚げ※

材料	4人分
さば	240g
a { しょうゆ	大1
酒	大1
カレー粉	小1
なす	1個
ししとう	8本
片栗粉	適量
揚げ油	適量

<作り方>

- ① さばは一口大に切り、下味aをからめて10分おく
- ② なすはへたを取り、縦四つ割りにし、半分に切る。ししとうはへたを取り、包丁で一カ所切れ目を入れる。
- ③ さばの水気をきり、片栗粉をまぶし、余分な粉をはたく
- ④ 180℃の油でなす、ししとうをさっと素揚げする。次に、次に、さばを揚げる。衣がきつね色になり、浮き上がってくるまで揚げる。

※野菜のナムル※

レンジで手軽に野菜をたっぷり！

材料	4人分
もやし	200g
小松菜	100g
にんじん	20g
a { 鶏がらスープの素	小1/3
しょうゆ	小1
砂糖	小1/2
ごま油	小1
塩	小1/5
いりごま	大1

<作り方>

- ① もやしは気になるならひげ根をとる。小松菜は根元を切り落とし、3cmくらいに切る。にんじんはせん切りにする。
- ② 野菜を耐熱容器に入れて混ぜ、ラップをかける。電子レンジ(500W)強で4分加熱する。
- ③ ラップをしたまま粗熱をとり、余分な水分を捨てる。
- ④ 調味料aを加えてあえる。器に盛り、いりごまをかける。

※かぼちゃとほうれん草のごまあえ※

ビタミンAとEの多い緑と黄色

材料	4人分
かぼちゃ	200g
ほうれん草	160g
a { 練り白ごま	大2
砂糖	大1
しょうゆ	大1
だし	大2
いり白ごま	少量

<作り方>

- ① かぼちゃは一口大のくし形切りにし、ラップに包んで電子レンジ(500W)で2分加熱する。
- ② ほうれん草は塩少量(分量外)を加えた沸騰湯でゆで、冷水にとってさまし、水気を絞って3cm長さに切る。
- ③ ボールに練りごまを入れて混ぜ、残りのaを加えて混ぜ、①と②を加えてあえる。器に盛り、白ごまをふる。

※カラフル野菜のマリネ※

野菜たっぷり&アーモンドのビタミンEと触感を

材料	4人分
ミニトマト	5個
パプリカ(赤・黄)	各1個
セロリの茎	1本(200g)
セロリの葉	適量
プロセスチーズ	75g
アーモンド	15粒
レモン(国産)	2mm厚さ輪切り5枚
a { オリーブ油	3/4カップ
白ワインビネガー	1/4カップ
塩	小1/2
にんにく(みじん切り)	1かけ
黒こしょう	少量

<作り方>

- ① aの材料を混ぜ合わせ、マリネ液を作っておく。
- ② トマトはへたを除く。パプリカはへたと種を除く。パプリカ、セロリの茎、チーズは一口大の乱切り(やや細長く)にする。セロリの葉は手でちぎる。
- ③ バットに②、アーモンド、レモンを入れて平らにし、①をまわしかけ、ラップをして冷蔵庫に入れて2時間おく。

<レモンは無農薬のものがないときは皮をむく。>

<セロリの葉はハーブ代わりに>

<冷蔵庫で2日間ほど保存できる>

<ゆでタコを加えれば、かみかみレシピにも>

※にんじんツナサラダ※

にんじん① サラダでバリバリ!

材料	4人分
にんじん	200g
貝割菜	1/4パック
ツナ缶詰	1缶
玉ねぎみじん切	50g
マヨネーズ	大2
レモン汁	小1/2
塩・こしょう	各少量

<作り方>

- ① にんじんはピーラーでリボン状に削り、3cm長さに切った貝割菜とまぜる。
- ② ツナ缶は汁気を切り、レモン汁、玉ねぎ、マヨネーズを加えて混ぜる。塩・こしょうで味を調える。
- ③ 器に①を盛り、中央に②をのせる。

<春の新にんじんの頃、甘みがありオススメ>

※にんじんペーストのサンドイッチ※

にんじん② ペーストにしていろいろアレンジ!

材料	4人分
にんじん	300g
マヨネーズ	大4~6
塩	少量
むきえび	大2
サニーレタス	小1/2
サンドイッチ用食パン	8枚
バター	適量
マスタード	適量

<作り方>

- ① にんじんはすりおろして水気を絞り、aを加えて混ぜる。
- ② むきえびは沸騰湯でさっとゆでて湯を切り、①と混ぜ合わせる。
- ③ パンにバターとマスタードを塗り、レタス、②をのせ、サンドし、半分に切る。

※にんじんのごまよごし※

にんじん③ 歯ごたえ生かして!

材料	4人分
にんじん	400g
すり白ごま	3/4C
うす口しょうゆ	小2
だし	小2
砂糖	小1

<作り方>

- ① にんじんは一口大の薄めの乱切りにする。沸騰湯でさっとゆで湯を切る。
- ② ボールにaを入れてよく混ぜ合わせ、①を加えてあえる。

※ミックスジュース※

果物と野菜の朝の元気ドリンク

材料	4人分
バナナ	2本
りんご	1個
にんじん	100g
牛乳	2カップ

<作り方>

- ① にんじんは皮をむき、薄切りにする。バナナは皮をむき、りんごは皮と芯を除く。
 - ② ①をミキサーに入れて攪拌し、ペースト状になったら牛乳を加えてさらに攪拌する
- <ミキサーがない場合はバナナはフォークでつぶし、にんじんとりんごはすりおろす>

※野菜たっぷりスープ※

あったか具たくさんスープ

材料	4人分
さやいんげん	10g(4本)
にんじん	40g
たまねぎ	40g
大根	40g
長ねぎ	40g
バター	20g
スープ	800ml
塩・こしょう	少々

<作り方>

- ① さやいんげんは筋を取り、斜め切りにする。
 - ② にんじん、大根は1cm巾の短冊切り、玉ねぎは縦の薄切り、ねぎは斜めのせん切りにする。
 - ③ 鍋にバターをとかし、にんじん、たまねぎ、大根の順に炒め、スープを加え煮立ったらアクを引き、弱火で15分煮る。
 - ④ 味をみてから、塩、こしょうで味を調える。
- ①とねぎを加え火を止める。

<冷蔵庫にある野菜を何でも、玉ねぎは入るとgoodベーコンやハム、コーン、豆入れてもOK>

※にんじんのポタージュ※

にんじんとは思えないスープ

材料	4人分
にんじん	200g
玉ねぎ	100g
スープストック	500ml
牛乳	300ml
バター	20g
生クリーム	40ml
ソーダクラッカー	2枚

<作り方>

- ① にんじんとたまねぎは薄切りにする。
- ② ①をバターで炒め、スープストックを加え沸騰してきたら、火を弱めて野菜が柔らかくなるまで煮る。
- ③ ②の荒熱をとり、ミキサー(または裏ごし)にかける。牛乳を加えて温め、調味して生クリームを加え、すぐ火を止める。
- ④ 温めたスープ皿に盛り、砕いたクラッカーを散らす(憂き身はパセリのみじん切り等でもよい)。

※アジの南蛮づけ※

アジをさっぱり召し上がれ

材料	4人分
鰯	中4尾
塩	小1
薄力粉	30g
揚げ油	適宜
たまねぎ	50g
にんじん	20g
赤唐辛子	1本
砂糖	大3
しょうゆ	大3
水	大1(〜3)
酒	大3
酢	大3
みりん	大1

<作り方>

- ① 鰯は洗い、三枚に卸し、小骨を抜く。塩をして5分ほどおく。
- ② 調味料を合わせてつけ汁を作る。
- ③ たまねぎ、にんじんはせん切りに、赤唐辛子は種を取り、輪切りにし、②に加える。
- ④ 鰯の水気をふき取り、小麦粉をまぶす。揚げ油を170〜180℃に熱くして鰯を1〜2回返しながら2〜3分揚げる。
- ⑤ 揚げたてを②のつけ汁に漬け込み、ときどき上下をかえして、15〜30分味をなじませる。
- ⑥ 器に鰯を盛り付け、野菜をのせ、つけ汁をかける。

※菜の花の白和え※

ちょっと上品な白和え

材料	4人分
菜の花	180g
しょうゆ	大1
だし汁	小1
もめん豆腐	150g
いりごま(白)	大2
砂糖	大1/2
みりん	大1
塩	小1/4

<作り方>

- ① 菜の花はさつとゆで、水にさらし水気を絞る。割しょうゆをかけてかるく絞る。
- ② とうふはあらく切って、沸騰水中に入れ、再び沸騰したら布巾を敷いたざるにあける。少し冷めたら、豆腐の水気を絞る。
- ③ ごまは小鍋で軽く炒って、乾いたすり鉢に入れ全体がほぼつぶれるまでよくすりつぶす。
- ④ ③に豆腐を加えてよくすり混ぜ、aを混ぜあえ衣をつくる
- ⑤ 菜の花を④で和え、小鉢にこんもりと盛る。

脳バランスの一汁三菜献立

※主食:さつまいもご飯※

もち米の割合を変えていろいろな触感を

材料	4人分
米	210g
もち米	70g
水	370ml
a) 塩	小1/2
酒	大2
さつまいも	140g
いりごま(黒)	小1

<作り方>

- ① 米をとぎ、分量の水に30分以上つける。
- ② さつまいもはよく洗い、皮付きのまま1〜1.5cm角に切る。水につけ、2〜3回水を取り替えながら、15分以上さらす。水を切る。
- ③ ①に酒、塩、いもを加え、混ぜて炊く。
- ④ 茶碗に盛り付け、ごまをふる。

塩分%→米の0.8%、飯の0.4%

炊飯の水量:水+酒=うるち米重量1.5倍+もち米1倍

※主菜:鯖の味噌煮※

定番のおふくろの味

材料	4人分
鯖	4切れ
a) 酒	100ml(1/2C)
みりん	大2
しょうゆ	大1
水	200ml(1C)
b) 赤みそ	45g
砂糖	大2
ねぎ(白い部分)	1本
しょうが	15g(大1かけ)

<作り方>

- 鯖の切り身の皮目に飾り包丁を入れる。
- ねぎ(白い部分)は3~4cmに切る。(8等分)
- しょうがは皮付きのまますりおろし、しょうが汁をとる。(大1/2)
- 平鍋にa)を入れ煮立て、鯖の皮を上にして並べ、汁を回しかけながら2~3分ほど煮る。
- b)を④の煮汁で溶きのばして加え、鯖に煮汁をかけ、落とし蓋をし中弱火で10分煮る。途中1~2度煮汁をかける。
- 落とし蓋をとり、ねぎを加え約5分煮る。生姜汁を回しいれ、火を止める。
- 器に鯖を盛り、煮汁をかけてねぎを添える。

※副菜:春菊のみぞれ和え※

大人の味のみぞれ和え

材料	4人分
春菊	100g
しょうゆ	小1/2
卵	1個
砂糖・塩	少々
サラダ油	小1
だいこん	300g
酢	大1+1/2
砂糖	大1/2
塩	小1/4

<作り方>

- 春菊は茎のかたい部分を落とす。たっぷりの熱湯で1~2分ゆで、水にとり、水気を絞る。しょうゆをふりかけて、再び絞り、3cmに切る。
- 卵を割りほぐし、砂糖、塩を混ぜる。小鍋に油を熱していり卵を作る。
- だいこんはすりおろし、ざるで自然に水を切る。ボールに調味料を混ぜ、大根卸しを混ぜてみぞれ酢を作る。
- 供食直前に③で①②を和える。

※副菜:金時豆の甘煮※

甘みがあるとホッとします

材料	4人分
金時豆(水煮缶)	1缶(140g)
水	150ml(3/4C)
砂糖	40g
塩	少々

<作り方>

- 鍋に水煮の豆、水、砂糖20gを入れ、中火にかける。
- 沸騰したら、ふたをして弱火で10分煮る。残りの砂糖と塩を加えてさらに10分煮る。
- 火を止めて、そのままおいて味を含ませる。

※汁:けんちん汁※

食物繊維がたっぷりのごちそう汁

材料	4人分
豆腐(木綿)	300g
だいこん	100g
にんじん	40g
さといも	100g(2個)
ごぼう	40g
干しいたけ	3個
ねぎ	10cm
ごま油	大1
だし	600ml
しいたけの戻し汁	50ml
a) 酒	大2
しょうゆ	大11/2
塩	小1/3
七味とうがらし	適宜

<作り方>

- 豆腐はほぐして、布巾に包み、軽く水気を絞る。あらくほぐす。
- だいこん、にんじんは皮をむき、1cm巾、3~4cm長さの厚めの短冊きりにする。
- さといもは皮をむき、5mm厚さの半月切りか、輪切りにする。ごぼうは皮をこそげ、3~4cm長さの斜め薄切りにし、水さらしてあくを抜く。
- 干しいたけは水3/4Cでもどし、軸を取り、約5mm巾に切る。戻し汁はこす。
- ねぎは小口切りにする。
- 鍋にごま油を入れ熱くし、強火でねぎ以外の野菜を炒める。①の豆腐を加えさらに炒める。
- だしとしいたけの戻し汁を加え、沸騰したら
- あくをとり、ふたをして弱火で約15分煮る。
- a)で調味し、煮立ちしたら火を止める。
- 椀に盛り、ねぎを加える。好みで吸い口に七味唐辛子をふる。