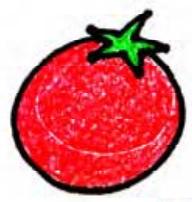
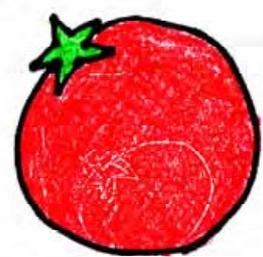




いかに
というときに
役立つ



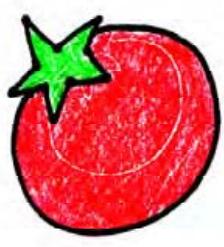
集

しんじゆん



2009

TOMATO



神戸女子大学 V-net 部



鮭とマッシュルームの クリームリゾット ～ゆず胡椒風味～

材料（1人分）

ご飯...お茶碗 1/2 杯

鮭フレーク缶（水煮）...1/3 缶

マッシュルーム缶

または

マッシュルームのパック...20g

生クリーム...60ml

牛乳...40ml

A { ゆず胡椒...小さじ 1/2

顆粒和風だし...小さじ 1/4

塩・こしょう...少々

オリーブオイル...大さじ 1/2

水菜...適宜



エネルギー：443kcal、たんぱく質：12.5g、脂質：48.9g、
炭水化物：13.4g、食塩相当量：0.8g

作り方

1. 鮭フレーク缶、マッシュルーム缶の水気をしっかり切っておく。水菜は適当な長さに切っておく。Aの材料を先に合わせておく。
2. 熱したフライパンにオリーブオイルをひき、鮭フレークを軽く炒めて、塩・こしょうで少し味をつける。マッシュルームを炒め合わせてAを加える。
3. 煮立ってきたらご飯を加えて、水気がなくなり、ご飯に粘りがでてくるくらいまで炒める。皿に盛りつけ、水菜をのせる。



ツナの混ぜご飯

材料（4人分）

精白米 二合(315 g)

水 380 ml

ツナ缶 80 g

塩昆布 10 g

ゴマ 2 g

醤油 小さじ 1/2

作り方

1. ご飯を炊く。
2. 炊き立てのご飯に缶汁をきったツナ、塩昆布を加えて混ぜる。
3. よく混ぜたら、ゴマと醤油を加える。
4. お茶碗に盛って完成。

エネルギー：340 kcal、たんぱく質：8.9 g、脂質：5.4 g、炭水化物：61.9 g、食塩相当量：0.7 g

*栄養成分表示は1人分です。



野菜のポトフ

材料（2人分）

ポトフセット(冷凍)
 鶏肉（30g） 2コ
 ロールキャベツ（60g） 2コ
 ウィンナー（25g） 2コ
 スープ 30g
 ブーケガルニ 1コ
 じゃが芋 1コ
 人参(冷蔵) 40g
 玉葱 小 2/3コ
 水 600ml

作り方

1. じゃが芋は一口大に切り、水にさらす。人参は乱切り、玉葱はくし形に切る。
2. 鍋に水、1、鶏肉、ロールキャベツ、ウィンナー、ブーケガルニ（袋ごと）を加えて煮る。
3. 人参に火が通ったらスープを加えてさっと煮、ブーケガルニを取り出す。

エネルギー：563kcal、たんぱく質：26.3g、脂質：33.1g、炭水化物：41.7g、食塩相当量：5.3g

高野豆腐のフライ

材料(1人分)

凍り豆腐 1個(17g)
 干し椎茸 1個(1~2g)
 ...水 150cc
 スライスチーズ 1枚(18g)
 小麦粉 大さじ 1 1/2(13.5g)
 ...水 大さじ 1 1/2
 パン粉 大さじ 2 1/2(7.5g)
 トマト缶 1/4 缶(100g)
 冷凍ミックスベジタブル 30g
 乾燥カットワカメ 1~2g
 固形コンソメ 1/4 個
 豆板醤 少量
 ケチャップ 小さじ 1/2



作り方

1. 凍り豆腐、干し椎茸、乾燥ワカメを水 150cc で一緒に戻す。
2. フライパンにトマト缶を入れて火にかけ、温まってきたらミックスベジタブルと戻したワカメを加える。次に 1 の戻し汁を半分ほど加えた後、固型コンソメを溶かす。豆板醤、ケチャップで味を調えて火からおろす。
3. 戻した凍り豆腐はしっかりと水を切り、半分に切る。横から切り込みを入れ、カットしたチーズ、椎茸を入れ込む。
4. 別々のパットに小麦粉を水で溶かしたもの、パン粉を用意する。
5. 3 に 4 を順番につける。切れ目のある側には念入りにパン粉をつける。
6. フライパンに凍り豆腐が半分ほどつかる油を入れ、十分に熱して、5 を置く。途中で裏返し、両面がきつね色になったらフライパンから出し、よく油を切る。
7. 皿に 2 を入れ、その上に 6 を置き、完成。

エネルギー:280kcal、たんぱく質:17.0g、脂質:11.7g、炭水化物:27.1g、食塩相当量:1.9g

かぼちゃと鶏肉の揚げ煮

材料（1人分）

鶏むね肉[皮なし] 50 g

下味：しょうゆ 4.5 ml(大さじ1/4)

酒 3.75 ml(大さじ1/4)

かぼちゃ 75 g

オクラ 2本

煮汁：出し汁[かつお] 100 ml(1/2カップ)

しょうゆ 13.5 ml(大さじ3/4)

砂糖 3.5 g(大さじ3/8)

酒 3.75 ml(大さじ1/4)

みりん 4.5 ml(大さじ1/4)

片栗粉 適量

揚げ油 適量

塩 適量

作り方

1. 鶏肉は一口大の削ぎ切りにして下味をつけ、汁気をきる。
2. かぼちゃは食べやすい大きさに切る。オクラはガクの角の部分を取り取って表面を塩でもみ水洗いする。
3. 1の鶏肉と2のかぼちゃに片栗粉を薄くまぶしつけて170℃に熱した油でかぼちゃを揚げ、油の温度を180℃に上げて鶏肉を揚げる。
4. 鍋に煮汁を煮立て3のかぼちゃと鶏肉を入れ、再度煮立てば弱火にして4～5分煮、2のオクラを入れて煮含める。

エネルギー：273 kcal、たんぱく質：14.2 g、脂質：2.5 g、炭水化物：17.7g、食塩相当量：3.0 g

南瓜のスープ

材料（1人分）

かぼちゃ 1/8 個
 たまねぎ 1/8 個
 有塩バター 5g
 水 50cc
 コンソメ(固形) 1/2 個
 牛乳 50cc
 塩 少々
 コショウ 少々



作り方

1. かぼちゃは種を取り、火が通りやすいよう、小さく切って皮をむく。
たまねぎはみじん切りにする。
2. 鍋にバターを入れて溶かし、たまねぎを透き通るまで炒める。
3. かぼちゃ・水・コンソメを加え、中火で煮る。
4. 水が半分くらいになり、かぼちゃがホロホロと崩れるくらいまで煮る。
5. 弱火にし、木ベラでかぼちゃをつぶしてペースト状にする。
6. 牛乳を少しずつ加えてのばし、塩・コショウで味を調える。

エネルギー：121kcal、たんぱく質：3.3g、脂質：6.2g、炭水化物：13.4g、食塩相当量：1.5g

そうめん汁

材料（一人分）

さつまいも 20g
 かぼちゃ 20g
 たまねぎ 10g
 そうめん 10g
 昆布だし汁 3/4カッ
 みそ 8g



作り方

1. さつまいもとかぼちゃはひと口大に切り、水にさらしておく。たまねぎは薄くスライスする。
2. 鍋にだし汁とさつまいもとかぼちゃを入れやわらかくなるまで煮る。
3. さつまいもとかぼちゃがやわらかくなったらたまねぎを入れる。
4. 具がいい感じになってきたら味噌をとき、そうめんを手で二つに折り、鍋に入れる。
5. そうめんがやわらかくなったらできあがり。

エネルギー：99kcal、たんぱく質：3.1g、脂質：1.0g、炭水化物：19.1g、食塩相当量：1.6g

いも煮

材料(1人分)

まいたけ 50g
 さといも 75g
 にんじん 1/12 本
 ねぎ 1/8 本
 サラダ油 適量
 水 1-1/2 カップ
 しょうゆ 大さじ 2/3
 みそ 小さじ 1



作り方

1. 里芋は皮をむいて1cm輪切りにし、たっぷりの熱湯に入れて1分茹で、茹で汁を捨てる。
2. 大根、にんじんは皮をむいて8mmの厚さのいちょうに切る。
3. 豚肉は3cm幅に切り、ねぎは5mmの厚さに切る。まいたけはこぶさに分ける。
4. 鍋に油を熱し豚肉を炒め、大根、にんじんの順に炒め、里芋を加えてひと混ぜし、水を注ぐ。
5. 煮立ててあくを除き、醤油を加えて弱火で20分煮、まいたけ、ねぎを加えて10分煮て、味噌を加えて火を止める。

エネルギー：112kcal、たんぱく質：4.7g、脂質：4.8g、炭水化物：14.7g、食塩相当量：2.5g



中華スープ風すいとん

材料(二人分)

キャベツ 50g
 玉ねぎ 1/4 個
 人参 1/4 個
 たまご 1 個
 水 400ml
 鶏がらスープの素 大さじ 1
 ごま油 大さじ 1

小麦粉(薄力粉) 100g
 砂糖 10g
 塩 3g
 水 90cc

作り方

1. キャベツを程よい大きさに、玉ねぎをスライスに、ニンジン短冊切りにしておく。
2. 鍋に水を入れ沸騰し始めたら火を弱めて鶏がらスープの素を入れる。
3. 1の野菜を鍋に入れる。
4. ボウルに小麦粉、砂糖、塩、水を入れて混ぜ合わせる。
5. 4を程よいサイズに分けて鍋に入れる。
6. 4が浮いてき始めたら、溶き卵を回しいれて程よくかき混ぜる。
7. 火を止めて、最後にごま油を回しいれてかき混ぜる。

エネルギー：297kcal、たんぱく質：8.4g、脂質：7.0g、炭水化物：47.9g、食塩相当量：1.6g

*栄養成分表示は1人分です。

すいとん

材料(5人分)

にんじん 中 1/2
しめじ 100g
豚ばら肉 100g
かぼちゃ 120g
油揚げ 1枚
白ねぎ 白い部分 1本
だし汁 5カップ(1000cc)
しょうゆ 大さじ3
塩 適宜
小麦粉 120g
片栗粉 30g
ぬるま湯 80cc

} A



作り方

1. すいとんの生地を作る。A をボールに入れ、耳たぶ程度のかたさになるまで練る。乾燥しないように、ラップで包んで冷蔵庫で30分～1時間程度ねかせる。
2. 材料を切る。にんじんは半月切り、白ねぎは小口切りにする。しめじ、豚肉、油揚げ、かぼちゃは食べやすい大きさに切る。
3. 鍋にだし汁を入れ、にんじん、かぼちゃを入れ煮立ったら、豚肉、しめじ、白ねぎ、油揚げを入れる。
4. しょうゆ、塩で味をととのえる。
5. ねかせておいたすいとんの生地を、一口大の大きさにちぎり、平らに薄く伸ばしながら、3の鍋に入れて7～10分間煮込む。

エネルギー：244kcal、たんぱく質：8.3g、脂質：9.5g、炭水化物：30.9g、食塩相当量：1.9g
*栄養成分表示は1人分です。



KOBE
WOMEN'S
UNIVERSITY

V-net

2009.11.21 コスモス祭