



献立	材料	分量 (1人)	分量 (5人)	作り方
麦ご飯	米 押し麦	75g 5g	2.5合 25g	①お米は洗い、分量の水を入れ、浸水させる。 押し麦を加えて、軽く混ぜ、通常どおり炊く。
さばのみそ煮	真さば しょうが サラダ油 だし汁 酒 薄口しょうゆ 砂糖 白みそ 赤みそ 卵(黄身) 板こんにゃく しその葉	80g 5g 適量 50ml 15ml 大さじ 1/4 5g 7.5g 2.5g 1/4 個分 1/4 枚 1枚	80g×5 25g 適量 250ml 75ml 大さじ 1・1/4 25g 37.5g 12.5g 1・1/4 個分 1枚 1/4 枚 5枚	①さばは皮目に十文字に切り込みを入れる。 (身に対して直角に入れる。) ②フライパンにサラダ油を敷き、さばの表面を焼く。 ③しょうがは薄切り(8枚程度)にし、残りは針しょうがにして水にさらす。 ④こんにゃくは、塩もみをして、水で洗う。6~8mm幅に切り、手綱こんにゃくを作る。 ⑤鍋に煮汁の調味料と薄切りのしょうが、さば、こんにゃくのすべてを入れる。 ⑥煮立ったらさばを入れて落としぶたをし、中火で5分ほど煮る。 ⑦2、3回煮汁をスプーンですくってさばにかけながら、とろみが出るまで5~6分くらい煮る。(様子をみながら) ⑧器にさばを盛る。煮汁をかけ、針しょうがを上に乗せる。
	※さばは煮る前に焼くと、臭みがとれます。			
出し巻き卵	卵 だし汁 砂糖 みりん 薄口しょうゆ 塩 サラダ油	60g 15ml 大さじ 1/2 小さじ 1 小さじ 1/4 0.5g 少量	300g(5個) 75ml 大さじ 2・1/2 小さじ 5 小さじ 1・1/4 2.5g 少量	①卵を割りほぐし、カラザを取り除く。 ②だし汁と調味料A(砂糖・みりん・しょうゆ・塩)を①に加えて冷ます。泡立ないように卵液を混ぜる。 ③卵焼き器をよく熱し、サラダ油を全面に塗る。 ④中火にして卵液の 1/3 量を流し、半熟状になったら素早く箸で向こう側から手前に巻き込む。 ⑤卵焼き器のあいたところにペーパータオルで再びサラダ油を塗る。 ⑥卵をむこう側へ移動させ、手前もサラダ油を塗る。 ⑦残りの卵液の 1/2 量を焼いた卵の下に卵液を流し入れる。 ⑧半熟状になったら、向こう側から手前に巻き込む。残りの卵液も同様にして焼く。 ⑨冷めたら切り分ける。(熱いうちに巻きすで形を整えてもよい。)
	<p>★ 3人分量 卵・・・3個 だし汁・・・45ml 砂糖・・・大さじ 1・1/2 みりん・・・大さじ 1 薄口しょうゆ・・・小さじ 3/4 塩・・・1.5g</p> <p>※今回は3人分を2回作ります</p>			

<p>かつおぶしのだし取り方</p>	<p>水 昆布 かつおぶし</p> <div data-bbox="201 371 649 439" style="border: 1px solid black; padding: 2px; text-align: center;"> <p>★先生にとってもらいます</p> </div>		<p>1L 15cm角 35g</p>	<p>①昆布をあらかじめ分量の水につけておき（目安は30分以上）、弱火より少し強いくらいの火でじっくりと加熱する。</p> <p>②沸騰直前に鍋から昆布を取り出し、一度しっかり沸騰させ火を止める。</p> <p>③②の鍋にかつお節を入れて中火にかける。沸騰したら弱火にし、アクをとりながら3～4分煮出し火を止める。</p> <p>④ざるでかつお節をこして出来上がり。かつお節をしぼると苦みが出るためしぼらない。</p>
--------------------	---	--	-----------------------------	---

大牟田市保健センター 健康づくり課 健康増進担当

<メモ>