

献立	材 料	分 量 (1人分)	準 備
枝豆とシラスの 混ぜご飯	ご飯 しらす干し 冷凍枝豆 (さやあり)	100g 20g 30g	① クッキングシートにご飯としらすを入れ包む。 ② 冷凍枝豆も別でクッキングシートに包んでおく。 ③ フライパンに入れておく。  ※調理実習は炊飯器で混ぜる
鮭の包み焼き	鮭 塩 こしょう バター しめじ えのき  ポン酢 (後でかける)	70g 少々 少々 5g 10g 10g  大さじ1	① えのき、しめじは石づきを料理ばさみで切る。しめじが大きい場合は半分に割く。 ② 鮭に塩こしょうで下味をつける。 ③ クッキングシートに、①その上に②最後にバターをのせ、包んだらフライパンに入れておく。 ④ お好みでポン酢をかけて食べる。
ちくわの磯辺焼き	ちくわ 片栗粉 青のり 鶏がらスープの素 ごま油	45g 小さじ1 小さじ1 ひとつまみ 小さじ1/2	① 調理ばさみでちくわを一口大に切る。 ② 袋にちくわ、片栗粉、青のり、鶏がらスープの素、ごま油を入れ軽く振る。 ③ クッキングシートに包み、フライパンに入れておく。
かぼちゃサラダ	冷凍かぼちゃ 塩 こしょう マヨネーズ クリームチーズ	2個 少々 少々 大さじ1 1/2枚 1個	① かぼちゃはクッキングシートで包み、フライパンに入れる。 ② 蒸したかぼちゃをボウルに移し、皮ごとフォークでつぶし、塩こしょうを軽く振る。 ③ チーズは食べやすい大きさにちぎる。 ④ ②に、③とマヨネーズを和え、お皿にもる。
蒸し野菜・蒸し卵	冷凍ブロッコリー スナップエンドウ 卵  ミニトマト	2個 2本 1/2個  1個	① 冷凍ブロッコリーはクッキングシートで包みフライパンに入れる。 ② 卵はそのままフライパンに入れておく。 ③ スナップエンドウは短時間で火が通るのでタイマーが残り3分になったらフライパンに入れる。 ④ ミニトマトは洗って水を切っておく。 (今回は蒸さずにそのまま食べます)

コーヒージェリー	ドリップコーヒー	1袋	① 器にゼラチンと砂糖を入れる。 ② ①にドリップコーヒーをセットし、沸騰したお湯を加える。 ③ ゼラチンと砂糖が溶けるようにしっかり混ぜる。 ④ 冷蔵庫で冷やし、食べる直前にアイスのをせ完成。
	お湯	100ml	
	ゼラチン	2g	
	砂糖	小さじ1	
	バニラアイス	30g	

大牟田市 健康づくり課

## 手順

- ① デザートから取りかかる。
- ② 献立表にそってそれぞれクッキングシートで包むところまで準備し、フライパンに置く。
- ③ 水200mlを鍋に入れ蓋をし、中火で15分蒸す。
- ④ 残り3分でスナップエンドウ投入。
- ⑤ 時間が来たたら盛り付ける。※卵は糸で半分に切るときれいな断面になる。
- ⑥ かぼちゃサラダを仕上げる。

