

脳卒中予防レシピ

献立名	材料名	分量 (1人分)	作り方	備考
ごはん	ごはん	150 g	炊き上がったご飯を茶碗に盛る	
鱈の月見蒸し Aあん	塩たら 長芋 卵白 卵黄 まいたけ いんげん しょう油 みりん 片栗粉 水	70 g 大さじ2 1/4個 1個 15 g 10 g 小さじ1/2 小さじ1/2 小さじ1 600cc	①鱈はキッチンペーパーで水分を拭き取る ②長芋をすりおろし卵白と混ぜる ③まいたけは小房に分ける ④いんげんは3cmに切りさっと茹でる ⑤クッキングシートに鱈をのせ②を上からかけてまいたけを飾り、湯気の上だった蒸し器に入れ中火で6分蒸す ⑥⑤に卵黄といんげんを飾り弱火で4分蒸す ⑦鍋に調味料を入れ、かき混ぜてから弱火でゆっくりあんを作る ⑧器に⑤を盛り付けあんをかける	
胡桃入りひじき煮	ひじき 乾しいたけ にんじん くるみ 油揚げ しょう油 みりん サラダ油	1/4袋 1個 5 g 5 g 1/4枚 小さじ1/2 小さじ1/2 小さじ1/2	①ひじきは水に戻す ②乾しいたけは水に戻しだしも利用する ③人参は長さ3cmの千切りにする ④くるみはあくきざむ ⑤油揚げは湯がき油を抜く ⑥鍋に油を熱し材料を炒め、調味料を加え煮詰める	ひじきは水煮を利用すると便利
豆苗と大根のお浸し	豆苗 だいこん しょう油 えごま	1/5袋 30 g 小さじ1/2 小さじ1弱	①豆苗は水洗いして3cmに切る ②大根は3cmの千切りにする ③鍋に水と大根をいれ、点火する。沸騰後豆苗を加え茹でる ④茹で上がったら水にさらし、水をよくしぼり調味する	