

# アイデアいっぱい! すこしおレシピ

医療福祉生協連

ご紹介! 2019年度「すこしおレシピ コンテスト」受賞作品



## 一食分のレシピ部門

### サケの和風ロールキャベツ

塩分1.0g

材料(1人分)

- キャベツ…90g(大1枚)
- 生サケ切身…40g
- 木綿豆腐…25g
- しめじ…15g
- にんじん(飾り用)…10g
- だし汁…130cc
- ゆずの皮…少々

- |   |               |   |              |
|---|---------------|---|--------------|
| A | ●パン粉…小さじ1     | B | ●酒…大さじ1/2    |
|   | ●片栗粉…小さじ1     |   | ●みりん…小さじ2/3  |
|   | ●溶き卵…1/8個     |   | ●減塩しょうゆ…小さじ1 |
|   | ●黒ゴマ…小さじ1/2   |   | ●針しょうが…少々    |
|   | ●しょうが汁…小さじ1/2 |   |              |
|   | ●塩…0.5g       |   | 水溶き片栗粉       |
|   | ●こしょう…少々      |   | ●片栗粉…小さじ1    |
|   |               |   | ●水…小さじ2      |

つくり方

- 1 キャベツは1枚ずつはがし、ゆがいて冷ましておく。軸の硬いところはそいで除いておく。
- 2 生サケは皮を取り、小さく切る。
- 3 木綿豆腐はキッチンペーパーで水気を切る。
- 4 しめじは石づきをとり、小房に分ける。にんじんは薄く切り、型で抜いてゆでる。ゆずの皮は千切りにする。
- 5 フードプロセッサーに②③Aを入れて攪拌(かくはん)し、俵型にまるめ、①のキャベツを広げて包む。
- 6 鍋に⑤を、巻き終わりを下にして並べる。だし汁としめじ、Bを加えて10~15分ほど煮る。
- 7 ロールキャベツを取り出し、器に盛る。水溶き片栗粉をつくり、煮汁に加えてとろみをつけ、ロールキャベツにかける。
- 8 ゆずの皮をのせ、にんじんを添える。



最優秀賞



味の変化を考えました。地元・高知の野菜をたっぷり使っています!

地元の野菜で  
彩りゆたかなすこしお定食  
高知医療生協 高知生協病院  
成岡佳代子さん

塩分2.0g  
(一食分)

### トマトのコンポート

塩分0g

材料(1人分)

- トマト(小)…50g
- 水…35cc
- 砂糖…小さじ2
- ラム酒…小さじ1/2
- レモン汁…小さじ1/2

つくり方

- 1 トマトは沸騰したお湯に20~30秒入れて取り出し、氷水に移して皮をむく。
- 2 鍋に水、砂糖を入れ、火にかける。砂糖が溶けたら火を止め、ラム酒とレモン汁を入れる。
- 3 ②に①を入れ3分ほど煮る。器にトマトを移して粗熱をとり、冷蔵庫で30分ほど冷やす。

### 紅葉おろしあえ

塩分0.5g

材料(1人分)

- ほうれんそう…30g
- 大根…50g
- にんじん…10g
- 薄口しょうゆ…小さじ1/2
- 酢…小さじ1
- ゆず搾り汁…少々

つくり方

- 1 ほうれんそうは水洗いし、たっぷりの熱湯に根元から入れて、再沸騰後1分ゆでて冷水にとる。軽く水気を切って2~3cm幅に切る。
- 2 大根とにんじんは皮をむき、おろし金でおろして、軽く水気を切る。
- 3 ①②を合わせて、Aを加えてあえる。

### かぼちゃのチーズ焼き

塩分0.5g

材料(1人分)

- かぼちゃ…60g
- ベーコン…10g
- 赤ピーマン…7g
- とろけるスライスチーズ…1/2枚
- バター…3g
- こしょう…少々
- 粉パセリ…少々

つくり方

- 1 かぼちゃは5~6mmの厚さで一口大に切り、ラップをかけて電子レンジ(600w)で1分~1分30秒加熱する。
- 2 ベーコンは2cmの長さに切る。赤ピーマンは輪切りにし、スライスチーズは手でちぎっておく。
- 3 アルミホイルに、かぼちゃ、バター、ベーコン、赤ピーマン、スライスチーズの順で重ねて、こしょうをふる。
- 4 オーブントースターで約10分焼き、パセリを散らす。