

たい 鯛のすまし汁

材 料(4人分)	分 量
鯛(刺身)	50g(8切れ)
三つ葉	8g(4本)
ゆずの皮	少々
片栗粉	少々
だし汁(昆布・かつお)	600cc
しょうゆ	ミニスプーン1
塩	ミニスプーン1/2

エネルギー
30kcal

たんぱく質
1.2g

カルシウム
1mg

塩分
0.3g



- ①鯛は薄切りにする(切っている場合はそのまま使用する)。片栗粉をまぶし、さっと湯通しする。
- ②三つ葉はさっと湯がき結んで、結び三つ葉にする。ゆずの皮は細切りにする。
- ③鍋にだし汁を入れて、沸騰させ、しょうゆ、塩で味を整える。
- ④お椀に鯛を2枚並べ、③を注ぐ。
- ⑤食べる直前に②を盛り付ける。

平成26年 春期研修会

だまっこ汁

★秋田の郷土料理で、ごはんをつぶして丸めるという意味の「だま」に、秋田方言の「こ」がついたものを「だまこ」という



材 料(4人分)	分 量	
ご飯	200g	
ごぼう	100g	
鶏もも肉	150g	
生しいたけ	2枚	
長ねぎ	50g	
春菊	50g	
白滝	80g	
えのきだけ	50g	
鶏がらスープ	3カップ	
A	砂糖	大さじ1
	みりん	大さじ1
	しょうゆ	50cc
	塩	少々

- ①ごぼうはさがきにして、酢水(分量外)につけアクを抜く。
- ②鶏もも肉は一口大に切り、生しいたけの軸、えのきだけの軸は切り取り、食べやすい大きさに切る。
- ③白滝はさっと湯通しし、食べやすい大きさに切る。長ねぎは3~4cmのぶつ切り、春菊は3cmの長さに切る。
- ④ご飯は熱いうちにすりこぎで突いて(塩を少々加える※分量外)、一口大(30g)の団子にして、フライパンで表面を軽く焼く。
- ⑤鍋に鶏がらスープ、ごぼうを入れ、沸騰したらAを加え、白滝、鶏肉、しいたけ、えのきだけ、長ねぎを入れて煮る。
- ⑥食べる直前に④と春菊を加え、ひと煮たちさせる。

エネルギー
190kcal

たんぱく質
11.6g

カルシウム
54mg

塩分
1.0g

平成17年 伝承料理出品

はちはいとうふ

薄口八杯豆腐

★八杯豆腐とは、細長く切った豆腐を使用し、水またはだし汁としょうゆなどの調味料の合計が「8」となる配合で調味し、とろみをつけた料理です。



- ①小松菜は茹で、食べやすい大きさに切る。
- ②豆腐は3mm位の厚さの拍子木切りにして水にさらす。
- ③鍋にだし汁とAの調味料を入れてひと煮たちさせる。
- ④水切りした②の豆腐を加え、ひと煮たちしたら、塩で味を整えBの水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑤しょうがのすりおろしを加え、①の小松菜を加え、器に盛る。

材 料(4人分)	分 量
木綿豆腐	300g (1丁)
小松菜	100g
だし汁(昆布・かつお)	720cc
A [しょうゆ	大さじ2
[みりん	大さじ1
塩	少々
しょうが	30g
B [片栗粉	大さじ1 小さじ1
[水	大さじ1 小さじ1

エネルギー

87kcal

たんぱく質

6.2g

カルシウム

133mg

塩分

1.5g

平成 18 年 我が家の年越しメニュー

高野豆腐のすまし汁



- ①高野豆腐は熱湯で戻し、ふきんで水気をしっかり絞り、よく冷ます。
- ②えびは殻をむいて酒をまぶしてから茹でて、細かく刻む。
- ③ひじきは水につけて戻してから、水気をきる。
- ④白玉粉に①の高野豆腐をくずしながら少しずつ加えながらこね、②と③を加えて更によくこね、耳たぶ位の固さにする。(固さは水を加えて調整する)
- ⑤④を好みの大きさに丸めて茹でて、浮いてきたら水にとる。
- ⑥三つ葉はさっと茹でて、結び三つ葉をつくる。
- ⑦鍋にAの調味料を合わせて味を整える。
- ⑧器に麩と⑤の団子と⑥を入れ、⑦を注ぐ。

材 料(4人分)	分 量
高野豆腐	1/2 個
白玉粉	50g
芽ひじき	5g
[えび(小)	2尾
[酒	小さじ2
A [だし汁(昆布・かつお)	600cc
[しょうゆ	小さじ1
[塩	小さじ1
三つ葉	8本
麩(花型)	4個

エネルギー

66kcal

たんぱく質

3.4g

カルシウム

20mg

塩分

1.5g

平成 23 年 春期研修会

じゃがいものゴロゴロポターージュ



- ①じゃがいも、玉ねぎは薄切りにする。
(じゃがいもは水にさらさない。)
- ②鍋にバターを溶かし、玉ねぎを透き通るまで炒める。じゃがいもを加え軽く炒める。
- ③②に水を 150cc 入れ、コンソメも入れ、ふたをして柔らかくなるまで煮る。
- ④じゃがいもが柔らかく、水気も少なくなってきたら、ヘラでじゃがいもをつぶす。
- ⑤残りの水 (100cc)、牛乳を入れ、塩、こしょうで味を整える。器に入れて、食べる直前に枝豆をのせる。

材 料(4人分)	分 量
じゃがいも	150g (小2個)
玉ねぎ	100g
バター	7g
コンソメ	小さじ 1/2
低脂肪牛乳	200cc
冷凍枝豆	少々
水	250cc
塩	小さじ 1/2
こしょう	少々

エネルギー
82kcal

たんぱく質
3.1g

カルシウム
74mg

塩分
0.9g

平成 25 年 冬期研修会