

レシピの見方・ ごはんや調味料の作り方について

本文中の分量の表示について

- 1 材料は中1/3本などのような目安の他に、社員食堂等での栄養計算に役立てていただくため、カッコ内に細かい数字でも示しています。
また、分量どおりに作った場合の、献立ごとの栄養価も各ページに載せていますので、エネルギーや塩分の表示にそのままお役立てください。
- 2 揚げ油などは、揚げ物をするために必要な量として「適量」と表示していますが、栄養計算するためにカッコ内には実際に食べる量を数字で表示しています。
実際準備する量と違いがありますので、注意してください。つけだれ等も同様です。

ごはんについて

モデル事業所で実際に使用していた「マンナンライス」をベースに献立の計算をしています。普通のごはんを使った場合はエネルギーに18kcalの差が出ますので、注意してください。

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	レチノール当量 (μ g)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食塩相当量 (g)
ごはん(150g)	252	3.8	0.5	55.7	5	0.2	0	0.03	0.02	0	0.0
マンナンライス(150g)	234	3.4	0.6	55.3	3	0.4	0	0.04	0.01	0	0.1
誤差	18	0.4	-0.1	0.4	2	-0.2	0	-0.01	0.01	0	-0.1

マンナンライスの作り方

●材料[2人分]

米 …… 3/4カップ(112g)
マンナンヒカリ …… 大さじ2(28g)

●作り方

- 1 お米だけを洗って水切りする。
- 2 マンナンヒカリをそのまま加える。
- 3 炊きあがり量の水位置まで水を加え(2人分の場合1合の水位)、軽くかき混ぜてから炊く。



雑穀マンナンライスの作り方

●材料[2人分]

米 …… 1/2カップ(82g)
マンナンヒカリ …… 大さじ2(28g)
雑穀(十六穀米) …… 大さじ2(30g)

●作り方

- 1 お米だけを洗って水切りする。
- 2 マンナンヒカリと雑穀をそのまま加える。
- 3 炊きあがり量の水位置まで水を加え(2人分の場合1合の水位)、軽くかき混ぜてから炊く。



マンナンライスは、しらたきでも代用できます。

- 作り方 しらたきをゆでて、米粒状のみじん切りにして、米と一緒に炊飯する。この場合、水加減は米のみの水加減にあわせてください。(しらたきの分は考慮しなくてもよいです。)

食育コーディネーター
粟生さん

酒粕ソースの作り方

酒粕を使った調味料をご紹介します。
肉や魚の臭みがとれ、やわらかくコクのある味に仕上がります。
冷蔵保存で約2カ月持ちます。
この本のレシピの随所に登場します。

●材料

酒粕 …… 200g
水 …… 2カップ
塩 …… 大さじ2
昆布茶 …… 大さじ2

●作り方

材料をすべてミキサーに入れ、よく混ぜたらできあがり。
ビンなどに入れて、お使いください。

今回は、和香牡丹の
酒粕を使って
ソースを作りました。



食育コーディネーター
衛藤さん

だし汁の作り方

味の基本は、だし汁です。
今回は、昆布と煮干し、昆布とかつお節の2通りのだしを使いました。
たっぷり濃厚めのだし汁を使って、おいしい減塩料理を作りましょう。

●煮干し昆布だし

●材料

水 …… 1リットル
昆布 …… 10センチ
煮干し …… ひと握り

●作り方

- 1 昆布と煮干しは水につけておく。
- 2 弱火～中火にかけ、沸騰する直前に昆布を取り出す。
- 3 アクを取りながら3～4分煮出し、火を止めて煮干しが沈んだらキッチンペーパーでこします。

point

2種類以上でだしを取ると、
相乗効果でうまみが倍増します!

●かつお昆布だし

●材料

水 …… 1リットル
昆布 …… 10センチ
かつお節 …… ひと握り

●作り方

- 1 昆布は水につけておく。
- 2 弱火～中火にかけ、沸騰する直前に昆布を取り出す。
- 3 差し水をして、かつお節を入れ、アクをとりながら1～2分煮出し、火を止めてかつお節が沈んだらキッチンペーパーでこします。

point

かつおの臭みや濁りが出るので、
絞らないようにしてね。

その他の調味料

宇佐飴シロップ

もち米と麦芽のみで作ったほのかな甘さの甘味料です。
宇佐神宮の名物土産である宇佐飴の原料です。これから砂糖に代わる甘味料として注目です。



麦酢

麦酢は、三和酒類の「虚空蔵麦酢」のブルーベリーとラズベリーを使用しました。そのまま飲んでもおいしいのですが、今回は調味料として使いました。

