



寒天組合 料理教室

〜きりちゃんのかたん寒天料理〜

講師 溝口希理子先生
(茅野市保健課 健康推進係レシピより)
平成26年6月4日 開催

暑い夏に負けない!

栄養たっぷり料理

☆ 寒天入りご飯

* 食物繊維が自然にとれます *

1人当たり エネルギー33キロカロリー 塩分0.9g 食物繊維1.7g

<4人分材料>

角寒天	半分~1本
米	2合
水	

<作り方>

- ① 米をといで、水を入れる。
- ② 寒天は洗って水に3分くらい戻し、絞ってちぎり、炊飯器に入れて炊く。

☆ 寒天入り和風ハンバーグ

エネルギー202キロカロリー 塩分1.2g 食物繊維2.8g

<4人分材料>

【ハンバーグ】

角寒天	1本
もめん豆腐	100g
豚赤身ひき肉	200g
玉ねぎ	160g
生姜汁	小さじ1
塩	少々
こしょう	少々
サラダ油	大さじ1

【きのこソース】

干しいたけ	2枚
しめじ	1パック
しいたけ戻し汁	1カップ
みりん	大さじ1
しょうゆ	大さじ1
塩	少々
片栗粉	小さじ2
水	小さじ2

ミニトマト	8個
レタス	80g

<作り方>

- ① 寒天は洗って水に30分つける。水気を絞って細かく刻む。
- ② もめん豆腐は水気をきる。
- ③ 玉ねぎはみじん切りにする。
- ④ ボールに寒天、豆腐、ひき肉、玉ねぎ、生姜汁、塩、こしょうを加えねばりが出るまでよくかきまぜる。小判形に丸めてしばらく置く。
- ⑤ 干しいたけは戻して、汁を軽く絞り、5mm位の厚さに切る。(汁は捨てずに取っておく)しめじは小房に分ける。
- ⑥ フライパンにサラダ油を熱し、両面をこんがり焼く。ふたをして弱火で中まで火を通す。器に形良く盛る。
- ⑦ ⑥のフライパンに干しいたけとしめじ、しいたけの戻し汁を入れみりんとしょうゆで調味して煮る。同量の水で溶いた片栗粉を入れ手早くとろみをつける。
- ⑧ ⑥のハンバーグにかけ、ミニトマト・レタスを飾る。



卵とパン粉は使わなくても寒天が水分を吸ってしっといなめらかに

☆ 寒天入いなめたけスープ * 市販のなめたけでだしいらす *

1人分のエネルギー22キロカロリー 塩分1.8g

<4人分材料>

角寒天	1本
なめたけ	120g(大さじ8)
水	600ml
塩	ミニスプーン2
ゴマ油	小さじ1
万能ねぎ(小口切り)	適宜

<作り方>

- ① 寒天は洗って水に3分くらい戻し、絞って細かくちぎる。お椀に入れる。
- ② 鍋に水、なめたけを入れて混ぜながら火にかける。沸騰したら弱火にして、ゴマ油で風味づけをし、火を止める。
- ③ 寒天を入れたお椀に②をそそぎ、小口切りの万能ねぎを入れる。

☆ サラダ寒天

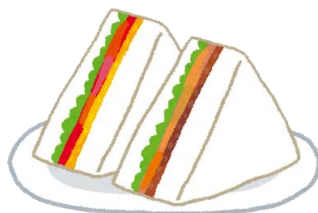
エネルギー83キロカロリー 塩分0.3g

<8人分材料>

角寒天	1本
水	400cc
卵	3個
にんじん	1/2本
きゅうり	1/2本
塩	少々
かにかまぼこ	1/2パック
マヨネーズ	50g

<作り方>

- ① 寒天はよく洗い、30分水にひたしておく。
- ② 分量の水にちぎった寒天を入れ、火にかけて煮溶かし粗熱を取る。
- ③ 卵は茹でて細かく切る。にんじんは千切り、きゅうりは刻んで塩もみして絞っておく。
- ④ ③とかにかまぼこマヨネーズを混ぜる。
- ⑤ ④に寒天液を混ぜて型に流し、冷やし固める。



サンドイッチには
はさんでもおいしい!

☆ 寒天のわらび餅風

1本分のエネルギー101キロカロリー

水の代わりに牛乳を使うと
カルシウムアップ!!

<4人分材料>

角寒天	2本
水	400cc
砂糖	大さじ4
片栗粉	大さじ8
(同量の水で溶く)	
きなこ	} お好みで
砂糖	
黒蜜	

<作り方>

- ① 寒天は洗って水につけ柔らかくする。鍋に分量の水と寒天をちぎって入れ、煮溶かし砂糖を入れる。
- ② 砂糖が溶けたら、同量の水で溶いた片栗粉を入れる。すぐに固まってくるので数分混ぜる。
- ③ 火からおろし、器に入れ粗熱がとれたら冷蔵庫で冷やす。
- ④ 冷えたら食べやすいように切ってお皿に盛る。
きなこ、砂糖、黒蜜などをかけて出来上がり!



