



寒天組合 料理教室

あきりちゃんのかんたん寒天料理

講師 溝口希理子先生

(茅野市保健課 食生活改善推進協議会レシピより)

クリスマス・おせちに

作ってみませんか

☆ 寒天ピラフ



* かんたんに作れるピラフ *

エネルギー267キロカロリー

蛋白質9.6g 脂肪2.9g カルシウム28mg 塩分0.6g

<8人分材料>

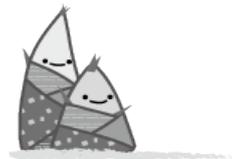
角寒天	1本
しらす	大さじ4
牛乳	200cc
水	400cc
米	3合
チーズ	40g
ミックスベジタブル	80g
サラダ油	少々
塩・こしょう	少々

<作り方>

- ① 米を洗って30分以上おき、炊飯器へ入れる。
- ② 寒天を水に戻して絞ってちぎり①に入れる。しらす、牛乳、水も入れて炊きあげる。
- ③ フライパンに油をひいて、ミックスベジタブルを塩・こしょうで炒める。
- ④ チーズは角切りにし、チーズと③を②に加え、混ぜ合わせる。

☆ 筍まんじゅう・花包み

* 花形に包んで可愛く! *



1個分のエネルギー41キロカロリー 塩分0.3g

<10個分材料>

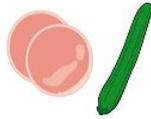
A	角寒天	1/2本
	豚ひき肉	160g
	たけのこ	100g
	しいたけ	2枚
	酢	小さじ1
	しょうゆ	小さじ2
	片栗粉	小さじ2
	塩	ミニスプーン1(1g)
	餃子の皮	10枚
	ごま油	小さじ1
水	50cc	
つけ合わせ	レタス・トマト	

<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 たけのこと椎茸を小さめに切る。
- ③ Aを混ぜ合わせこねる。
- ④ 餃子の皮に花形に包む。
- ⑤ フライパンを熱し、ごま油をしき両面を焼く。花びらが上の状態で水を入れ、蓋をして弱火で蒸し焼きにし、水分がなくなれば完成!
- ⑥ つけ合わせのレタスとトマトと一緒に器に盛り付ける。

タレなしでも美味しく食べられる味付けです
お弁当にどうぞ♪

☆ 寒天のハム巻き



前菜に、おつまみに、さっぱりした一品*

1人分のエネルギー31キロカロリー 塩分0.5g

<4人分材料>

角寒天	1/2本
スライスハム	4枚
きゅうり	1/3本
大葉	4枚
ぽん酢	大さじ1/2
爪楊枝	8本

<作り方>

- ① 寒天1/2本は半分に切り、洗って水に3分くらい戻し、絞ってぽん酢で和えてから、縦半分に切る。
- ② きゅうりは縦4等分にする。
- ③ スライスハムの上に大葉を敷き、寒天、きゅうりを芯にしてクルクルと巻き2本の爪楊枝でとめる。
- ④ 半分に切って盛り付ける。

☆ 寒天とブロッコリーの豆腐ドレッシングサラダ



* クリーミーなドレッシングが寒天によくからんで相性抜群 *

1人分のエネルギー74キロカロリー 塩分0.8g

<4人分材料>

角寒天	1本	
ブロッコリー	1株(300g)	
A	絹ごし豆腐	200g
	オリーブオイル	大さじ2
	塩	小さじ1/2
	こしょう	少々
	レモン汁	大さじ1

<作り方>

- ① 寒天はたっぷりの水で戻し、水気を絞り、細かくちぎる。
- ② ブロッコリーは小房に分けて茹でる。
- ③ ポウルを豆腐に入れ、泡だて器でなめらかになるまで混ぜ、Aを加えて調味する。
- ④ 器に寒天とブロッコリーを盛り付け、③のドレッシングをかける。

☆ 紅白寒天



エネルギー138キロカロリー 蛋白質1.8g 脂肪4.0g カルシウム12.0mg 塩分0g

<材料>

角寒天	1本
水	400cc
砂糖	80g
塩	少々
長芋	250g
生クリーム	50cc
食紅	適宜

<作り方>

- ① 寒天は洗って、30分以上水に浸す。
- ② 鍋に分量の水とちぎった寒天を入れ、火にかけて煮溶かす。寒天が溶けたら砂糖、塩を煮溶かす。
- ③ 長芋は茹でてざるにあげる。
- ④ ざるを使って、長芋を鍋の中で溶かすようにすりつぶす。火からおろす。
- ⑤ 生クリームを加えて2等分する。
- ⑥ 片方は白いまま、もう片方は食紅を加えてよく混ぜ、それぞれ型に入れて固める。

