

☆おやつにもなる蒸しパンに挑戦☆  
～蒸しパンとあわせるおかず～



<献立>

- ・蒸しパン
- ・スペインオムレツ
- ・水菜とリンゴのサラダ
- ・フルーツヨーグルト

<1人分>

熱量  
601Kcal

蛋白質  
9.9g

塩分  
1.5g

【蒸しパン】

(材料:4人分)

デンブンホットケーキミックス 280 g 砂糖 36 g 水 140 g 干しぶどう 8 g	①デンブンホットケーキミックスに砂糖と水を入れてかきまぜる。 ②蒸し器を温めておく。 ③①を型に流し干しぶどうをのせて、蒸し器で10分ほど蒸す。
---	--

【スペインオムレツ】

(材料:3人分)

(3人分でフライパン24cm分です)

卵 150 g ジャガイモ 150 g ニンジン 30 g タマネギ 60 g ピーマン 15 g ベーコン 15 g 食塩 1.8 g 油 18 g ケチャップ 21 g 黒コショウ 少々	① ジャガイモは千切りにして水に浸しておく。 ・ニンジン、タマネギ、ピーマンはみじん切りにする。 ・ベーコンは厚めの千切りにする。 ②熱したフライパンに分量の半分の油をしき、温まったらジャガイモを入れてよく炒める。 ③ジャガイモが透き通ってきたら、ニンジン、タマネギ、ベーコンも入れて炒める。 ④最後にピーマンを入れて、塩、こしょうで味付けし別皿にとる。 ⑤卵をときほぐし、⑤を混ぜる。 ⑥残りの油をフライパンに熱くし、⑤を加え全体に半熟に混ぜたら、形を整える。 ⑦蓋をして蒸し焼きにし、ひっくり返して再度焼く。 ⑧6等分にして2つを皿に盛り付け、ケチャップをホイールに入れて添える。
--	---

【水菜とリンゴのサラダ】

(材料:4人分)

A { <ul style="list-style-type: none"> <li>水菜 40 g</li> <li>リンゴ 80 g</li> <li>リンゴ酢 12 g</li> <li>オリーブ油 4 g</li> <li>砂糖 4 g</li> <li>黒コショウ 少々</li> </ul>	①・水菜は5cm長さに切る。 ・リンゴは千切りにし砂糖水に浸しておく(分量外)。 ②調味料 A をよく混ぜ合わせ、ドレッシングを作る。 ③水菜とリンゴを合わせて盛り、ドレッシングをかける。
---	---

【フルーツヨーグルト】 (材料:4人分)

柿	120 g	①柿を小さめに切る。 ②クリームチーズを温めて砂糖と混ぜ、ヨーグルトも混ぜる。 ③②を器に盛り、柿をのせてできあがり。
ヨーグルト	120 g	
クリームチーズ	20 g	
砂糖	6 g	



でんぶんホットケーキミックスは蒸してたべます



調理実習の後は講義を受けて本日の実習のおさらいです

★ ~栄養士からのコメント~ ★

今回はちょっと甘い「蒸しパン」を手作りしてみました。「でんぶんほっとケーキミックス」を用いたので、ベーキングパウダーがなくても作れて簡単です。ただし、たんぱく質は0gですが塩分が入っているので注意しましょう。エネルギーを上げたいときは、サラダ油を生地に加えてください。よりふっくらと出来上がりますよ。またジャムをつけて食べるのもよいでしょう。

蒸しパンやパンに合わせて手軽にできるメニューとして、主菜はスペインオムレツにしました。卵は身近な材料ですし、アミノ酸スコアも100と良質のたんぱく質です。オムレツに野菜や芋を加えることでボリュームアップし、ごちそう感がまします。トマトやかぼちゃ、長芋など季節の野菜を取り入れて味や食感の違いを楽しんでみてください。

サラダのドレッシングは塩分0gです。リンゴ酢+砂糖+オリーブオイルを用いました。水菜のしゃきしゃき感とリンゴの酸味が減塩をたすけてくれます。ぜひお試しください。

栄養成分値

材料(1人分)	分量(g)	熱量(kcal)	蛋白質(g)	塩分(g)	カリウム(mg)	リン(mg)
<b>★蒸しパン</b>						
でんぶんホットケーキミックス	70	265	0.0	0.4	3	19
砂糖	9	34	0.0	0.0	0	2
水	35	0	0.0	0.0	0	0
干しブドウ	2	6	0.1	0.0	15	2
小計		305	0.1	0.4	18	23
<b>★スペインオムレツ</b>						
卵	50	76	6.2	0.2	65	90
ジャガイモ	50	38	0.8	0.0	205	20
ニンジン	10	4	0.1	0.0	27	2
タマネギ	20	7	0.2	0.0	30	7
ピーマン	5	1	0.0	0.0	10	1
ベーコン	5	20	0.6	0.1	11	12
食塩	0.6	0	0.0	0.6	1	0
油	6	55	0.0	0.0	0	0
ケチャップ	7	8	0.1	0.2	33	3
黒コショウ	少々	0	0.0	0.0	0	0
小計		209	8.0	1.1	382	135

材料(1人分)	分量(g)	熱量(kcal)	蛋白質(g)	塩分(g)	カリウム(mg)	リン(mg)
<b>★水菜とリンゴのサラダ</b>						
水菜	10	2	0.2	0.0	48	6
リンゴ	20	11	0.0	0.0	22	2
リンゴ酢	3	1	0.0	0.0	2	0
オリーブ油	1	9	0.0	0.0	0	0
砂糖	1	4	0.0	0.0	0	0
黒コショウ	少々	0	0.0	0.0	0	0
小計		27	0.2	0.0	72	8
<b>★フルーツヨーグルト</b>						
柿	30	18	0.1	0.0	51	4
ヨーグルト	30	19	1.1	0.0	51	30
クリームチーズ	5	17	0.4	0.0	4	4
砂糖	1.5	6	0.0	0.0	0	0
小計		60	1.6	0.0	106	38
合計		601	9.9	1.5	578	204