

## 第4回 脳活教室

H30年11月10日

須田病院管理栄養士 船坂 恵



作り方は次ページにあります

## りんごと白菜のシャキシャキサラダ

### 材料（2人分）

りんご	…	1/2 個
白菜	…	250 g
くるみ	…	20 g
ブロッコリースプラウト	…	1/2 パック
① {	粒マスタード	… 大さじ 1/2
	はちみつ	… 大さじ 1/2
	レモン汁	… 大さじ 1
	オリーブオイル	… 大さじ 1/2
	塩・こしょう	… 適量

### 作り方

- ① りんごの半分を皮ごとすりおろす。①を加えまぜ合わせて、塩・こしょうで味を整える。
- ② 残りのりんごは皮をつけたまま薄切りにする。
- ③ 白菜は塩少々を振り、全体に混ぜる。軽く白菜の水分をふき、②をまぜ合わせる。
- ④ ③と①とざく切りにしたブロッコリースプラウトを和えて器に盛り、クルミを散らす。

## さばつくね

### 材料（2人分）

さば水煮缶	…	1/2 缶
はんぺん	…	1 枚
黒きくらげ	…	2 g
万能ねぎ	…	2 本
卵	…	1/2 個
しょうが	…	適量
油	…	適量
ぽん酢	…	適量

### 作り方

- ⑤ 黒きくらげは水でもどしてみじん切り、万能ねぎは小口切り、しょうがはすりおろす。
- ⑥ ボウルにはんぺんを小さくちぎって入れ、缶汁をきったさば水煮缶と①と卵を加えてよく練る。
- ⑦ フライパンにサラダ油を熱し、平丸形にした②を入れて両面を焼く。ぽん酢をつけていただく。

## 鶏肉と野菜のトマトソース焼き

### 材料（3人分）

なす	…	1本
かぼちゃ	…	100g
たまねぎ	…	1/2個
鶏もも肉	…	1/2枚
オリーブオイル	…	大さじ1
小麦粉	…	大さじ2
① {	カットトマト缶	… 1/2缶
	牛乳	… 100ml
	コンソメ	… 小さじ2
	粉チーズ	… 大さじ1
	塩・こしょう	… 少々
	ピザ用チーズ	… 適量

### 作り方

- ⑧ 野菜・鶏肉は食べやすい大きさに切り、かぼちゃはレンジで2分ほど加熱する。
- ⑨ フライパンにオリーブオイルを熱し、かぼちゃ以外の具材を炒める。
- ⑩ なすがしんなりしてきたら、小麦粉を加え、焦げないように火を弱めて1分ほど炒める。
- ⑪ ③に①を入れ、とろみがつくまで、混ぜながら中火で煮込む。
- ⑫ とろみがついたら、かぼちゃを加えさっと混ぜたら、グラタン皿に盛り、チーズをかける。
- ⑬ 220℃のオーブンで10～15分焼く。