

松崎 博子 先生の

2020 冬 のおすすめレシピ

副菜
副菜
簡単おやつ

ツリーポテト
大根とリンゴの華やかサラダ
白雪羹とフルーツのレモンシロップ添え



副菜 「ツリーポテト」 2人分



電子レンジにお任せ 楽チンクッキング！
ポテトサラダをツリーに見立てて可愛く華やかに仕上げました。
ツリーの大きさはお好みにアレンジしてください。ジャガ芋は電子レンジで楽チンに茹でられます！

〔1人分の栄養価〕

エネルギー:247kcal たんぱく質:17.9g 脂質:13.5g
炭水化物:10.1g 食物繊維:1.1g 食塩相当量:1.6g

〔下ごしらえ〕

- ・じゃが芋は皮をむき 6~7等分に切る。
- ・トッピング用の野菜類(プチトマト以外)は茹でておく。人参は星型で抜く。
- ・プチトマトは 1/4 等分に切る。

〔作り方〕

1)じゃが芋を電子レンジで加熱してポテトサラダを作る。

- ①ビニール袋(不透明なもの)に玉ねぎとじゃが芋を入れ、袋の口を上にならべて折りにし、600wの電子レンジでじゃが芋 100gにつき2分間加熱する。(ビニール袋の口は閉じないこと)
- ②ボールに移し、へらでアツアツのじゃが芋をつぶし、酢・砂糖・塩・コショウを混ぜ、粗熱が取れてからマヨネーズを加える。

2)ポテトサラダをツリー仕立てにする。

- ①ポテトサラダを円すい形に整え、mix ベジタブル・ブロッコリー・プチトマトをポテトサラダの周りにつけ、型で抜いた人参を上飾る。

【ポテトサラダ】

じゃが芋 中2個
玉ねぎ粗みじん切り 30g
酢 大1
砂糖 少々
塩 0.3g
コショウ 少々
マヨネーズ 15g

【トッピング・飾り】

Mix ベジタブル 少々
ブロッコリー 1/12 個
プチトマト 2~3 個
人参薄切り 3 枚

電子レンジの設定w(ワット)数別の
加熱調理目安時間

※加熱する食品の重量は同量とします。

ワット数	500w	600w	700w	900w
加熱時間	40秒	30秒	30秒	20秒
	1分10秒	1分00秒	50秒	40秒
	1分50秒	1分30秒	1分20秒	1分00秒
	2分20秒	2分00秒	1分40秒	1分20秒
	3分00秒	2分30秒	2分10秒	1分40秒
	3分40秒	3分00秒	2分30秒	2分00秒
	4分50秒	4分00秒	3分30秒	2分40秒



副菜 大根とリンゴの華やかサラダ

作りやすい分量



型抜き野菜をあしらういつものサラダがちょっぴり華やかに！

酸っぱいリンゴやシャキっとした大根に、スキムミルクと牛乳を取り合わせたクリーミーなドレッシングは好相性。カルシウム摂りましょう！

[1人分の栄養価]

エネルギー:102kcal たんぱく質:3.2g 脂質:6.8g 炭水化物:7.7g 食物繊維:0.9g
食塩相当量:0.7g カルシウム:44mg

*大根	80g
*塩	0.8g
リンゴ	縦1/4 個
ハム	1/2 枚
リーフレタス	20g
(ドレッシング)	
マヨネーズ	15g
スキムミルク	小 2
牛乳	大 1
レモン汁	小 1
塩	少々
コショウ	少々

〔作り方〕

- 1)大根は皮をむき、いちよう切りにしてから塩を振って軽く混ぜ合わせ 10 分間置いてから水気をしっかり切る。飾り用に数枚分を型抜き器で抜いておく。
リンゴは縦 2 等分に切り、皮は中央部分を 1cm 幅で残して剥き、2mm 厚さの薄切りに切る。
- 2)ボールにドレッシングの材料を入れて混ぜ合わせ、半量分は取り置く。
大根・リンゴ・ハムをボールに加えてドレッシングと合わせる。
- 3)リーフレタスを皿に敷き、2)を盛りつけてから残りのドレッシングをかける。



簡単おやつ 白雪羹とフルーツのレモンシロップ添え（約6～7人分）



カルシウムたっぷりのヨーグルト寒天にフルーツを合わせて、レモンシロップをかけて頂きます。フルーツは缶詰めや旬のものを彩り良く盛り合わせて！

[1人分の栄養価]

エネルギー:170kcal たんぱく質:3.7g 脂質:2.3g 炭水化物:35.1g 食物繊維:1.0g
食塩相当量:0.12g カルシウム:121mg

(白雪羹)

水	200cc
粉寒天	4g
砂糖	60g
☆スキムミルク	25g
☆牛乳	200cc
☆プレーンヨーグルト	200g

(レモンシロップ)

砂糖	100g
水	120cc
レモン汁	40cc
*好みのフルーツ	適量

[作り方]

1)白雪羹を作る

- ①鍋に水を入れ粉寒天を加えて火にかける。ヘラでかき混ぜながら沸騰直前で火加減を落とし、更に2分間加熱してから砂糖を加え溶かす。
- ②スキムミルクを牛乳で溶かしておき、①に加えて混ぜる。
- ③②を火から外してプレーンヨーグルト加えて混ぜ合わせ、型に流し粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やす。

2)白雪羹を切り分けフルーツと一緒に盛り合わせてからレモンシロップをかける。

～松崎 博子先生～

信愛短期大学非常勤講師/栄養士/食生活アドバイザー
/和歌山市国保年金課 特定保健指導 栄養教室 講師

