私たちの健康は私たちの手で作ろう！

『 かんたん そば粉料理！！』

令和６年１１月２７日（水）
土浦市食生活改善推進員協議会 四中地区支部

☆（主食）簡単 時短 そば（６人分）

そば粉	２２５ｇ
大根	１５０ｇ
水	６００ｃｃ
そばつゆ	６００ｃｃ
刻み海苔	１枚
ネギ	３ｃｍ
わさび	適量
干し椎茸	小６枚
人参	６０ｇ
小松菜	１束

① 大根を千切りにして、沸騰したお湯で茹で、ざるに上げて水を切る。
② そば粉をふるい、水（６００ｃｃ）でだまにならないようによくかき混ぜる。
③ ②を鍋に入れ、弱火から中火で菜箸を使用し一気にかき混ぜる。
④ 少し固まってきたら①を入れ、さらにかき混ぜる。
⑤ ６分割し、器に盛り付ける
⑥ 干し椎茸は水で戻し、人参はいちょう切りにして、めんつゆで煮る。（戻し汁も使用する。）
⑦ 小松菜は茹でて、２～３ｃｍ長さに切り、長ねぎは小口切りにする。
⑧ ⑤に⑥をかけ、小松菜とねぎを添える。

☆そば粉の落とし焼き（６人分）

そば粉	60ｇ
山芋	240ｇ
ひじき	大さじ3
れんこん	400ｇ
キャベツ	200ｇ
かぼちゃ	200g
ツナ缶（油漬）	大１缶

① 山芋はすりおろし、そば粉、ひじきと合わせて生地をつくる。
② れんこんは、うす切り１２枚を焼き用に取り、残りはみじん切りにし、キャベツは千切りにして、ツナ缶の中身と一緒に①の生地に入れよく混ぜる。
③ ツナ缶の油をフライパンに入れ、②を５ｃｍ大の小判型に落とし入れる。表面が乾いたら裏返し、焼き色が付くまで焼く。
④ かぼちゃは１２枚のうす切りにして、れんこんのうす切りと共に焼き、③に添える。

※ツナ缶の味付けだけの塩分控えめ。

☆そば粉のシフォンケーキ（６人分）シフォン型　大 17cm １個　小 12 カップ

そば粉	85ｇ
ベーキングパウダー	４ｇ
卵（Ｍ玉）	４個
砂糖	85ｇ
サラダ油	50ｇ
ぬるま湯	50ｃｃ
ホイップクリーム	適量
ミント	適量

① そば粉とベーキングパウダーを一緒にふるう。
② 卵は、卵黄と卵白を分けてボウルに入れる。
③ 卵黄に砂糖の半量を入れ、泡だて器で白っぽくなるまで混ぜる。
④ ③にサラダ油、ぬるま湯の半分、①の順に加えていき、だまの無いようによく混ぜる。（ぬるま湯は生地の状態を見ながら調整する）
⑤ 卵白と砂糖をハンドミキサーで撹拌し（砂糖は２から３回に分けて入れる）角がピンと立つ程度のメレンゲを作る。
⑥ ④に⑤のメレンゲ 1/3 量を加え泡だて器でざっと混ぜ合わせる。残りのメレンゲを２回に分けて加え、ゴムべらで底からさっくりメレンゲの白い塊が見えなくなるまで混ぜ合わせる。
⑦ 生地を容器に20ｃｍの高さから流し入れる。180℃のオーブンで 30 分程度焼く。
竹串を刺して抜き、生地がついてこなければ焼き上がり。シフォン型の場合は型ごと逆さにし、冷やす。
⑧ ミントを飾る。

【参考】 １人分の栄養素量	エネルギー （ｋｃａｌ）	たんぱく質 （ｇ）	脂　質 （ｇ）	カルシウム （ｍｇ）	食物繊維 （ｇ）	塩　分 （ｇ）
簡単　時短　そば	１６１	５．４	１．２	４５	３．２	１．５
そば粉の落とし焼き	２１２	７．３	６．３	５７	４．７	０．４
合　計	３７３	１２．７	７．５	１０２	７．９	１．９
そば粉のシフォンケーキ	２３１	２．６	１３．２	２８	０．６	０．２