

メニュー名

## Beautifl Leg

学校名: 福島県立湯本 高等学校

氏名: 大越 雅子

PR文(200字以内)

～感謝の気持ちを届けよう～  
私からのメッセージ

日頃から、私を大切にしてくださる祖母の為に、「食」で感謝の気持ちを伝えたいと考え、本献立を作成、調理しました。

「いつまでも元気で、一緒に過ごしたい」という思いから、祖母の病気(下肢静脈瘤)に必要な栄養素と、効率のよい摂取方法を学び、レシピに反映させました。

家族全員で、食を通して、下肢静脈瘤を防止し、さらに、症状改善を目指します。

おばあちゃんいつもありがとう。いつまでも元気でいてね。一緒にBeautifl Legを目指そうね。



材料	分量(2名分)	作り方と調理時のポイント
<b>Fe結び</b>		
白米	100g	① 米を炊く。 ② ① にちりめんじゃこ、枝豆、胡麻、混ぜ、お結びを作る。 ※胡麻油を手付けてにぎる。
水	150cc	
ちりめんじゃこ	20g	
枝豆	20g	
胡麻	5g	
胡麻油	少々	
<b>大好きな土地で(鰹の揚げひたし)※いわきの郷土食</b>		
鰹切り身1/2	1/2尾	① 玉ねぎ、みょうが、パプリカを薄切りにする。 ② 酢 醤油 砂糖 赤唐辛子を混ぜ、加熱し、合わせ酢を作る。① を漬け込む。 ③ 鰹を1cmの暑さに切り、塩をふる。(10分程度おく)片栗粉をまぶす。 ④ 180℃の油で鰹を揚げる。 ⑤ ② に④ で揚げた鰹を熱いうちに漬け込む。
玉ねぎ	1/2個	
みょうが	1個	
パプリカ(赤黄)	20g	
酢	100cc	
醤油	25cc	
砂糖	5g	
赤唐辛子	少々	
片栗粉	適量	
揚げ油	適量	
塩	適量	
<b>美脚スープ(トマトのスープ)</b>		
あさり(水煮缶)	25g	① 鍋にオリーブオイルとニンニクを入れてから火をつけ、軽く炒める。 ② ① にあさり、ホタテ、トマト、コンソメ、水100cc(あさり缶汁含む)、塩、ブラックペッパーを入れ加熱する(5分程度)。 ③ 味をととのえる。
ホタテ(水煮)	25g	
ニンニク	一かけ	
トマト(ホール缶)	2/1缶	
コンソメ(顆粒)	5g	
塩	少々	
ブラックペッパー	少々	
オリーブオイル	少々	
水	100cc (あさり缶汁含む)	
<b>Feサラダ</b>		
ほうれん草(サラダ用)	20g	① ほうれん草を3cmに切る ② クルトンと粉チーズを散らす ③ シーザードレッシングを添える ・マヨネーズ50g ・パルメザン 大さじ1 ・マスタード 小さじ1 ・レモン汁 小さじ1 ・ガーリックパウダ 少々 ・塩 2つまみ ・胡椒 適量
クルトン	6個	
シーザードレッシング	適量	
粉チーズ	お好みで	
<b>雅○寒天寄せ(フルーツ寒天寄せ)</b>		
牛乳	250cc	① 水に寒天を入れ1分程度加熱する。 ② ① に牛乳・砂糖を加え、沸騰させ10秒後、火を消す。 (完全に沸騰させないと固まりません) ③ 果物を5mm程度にカットし、容器(球状をつくれるもの)に入れる。 ④ ③ の容器に②を流しこみ、成型する。(冷蔵庫で固める) ⑤ 残った②にカシスの粉末を混ぜ、容器で平らに固める。(冷蔵庫で固める) ⑥ ⑤ に、④ で成型した丸いゼリーをのせ、完成。  * 丸形製氷皿などの容器を使用すると球状の寒天寄せが作れます。
水	100cc	
果物(旬の柑橘類)		
※ オレンジ		
※ 苺		
※ 葡萄		
カシス(粉末)	10g	
粉寒天	4g	
砂糖	30g	