

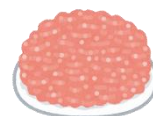
バランスのとれた食事を作ろう

R7年 11月 19日 (水)

市公民館 3F 料理教室



鶏団子と厚揚げの煮物



エネルギー 201kcal,たんぱく質 12.4g,脂質 9.4g,炭水化物 14.3g,食塩相当量 0.8g

材料	4 人分	作り方
鶏ひき肉(むね肉)	220g	① れんこんは皮をむき、5mm 角に切る。厚揚げは一口大に切る。大根は皮をむき、1cm 幅のいちよう切りにする。人参は皮をむき、乱切りにする。 ② ボウルに鶏ひき肉、れんこん、A を入れて練り混ぜ、片栗粉とパン粉を加えて、一口大に成型する(1 人 4 個)。 ③ 大根、人参をそれぞれ下ゆでする。 ④ 鍋に B を煮立て、②と厚揚げを入れ、5 分ほど煮る。※煮汁のアクは取り除く。 ⑤ ③を加えて、さらに 2~3 分ほど煮る。
れんこん	120g	
「しょうゆ	小さじ 1・1/2 強	
A 酒	小さじ 2	
└ おろししょうが	小さじ 1	
片栗粉	大さじ 1	
パン粉	大さじ 3	
厚揚げ	1 枚	
大根	240g	
人参	60g	
「だし汁	120cc	
B しょうゆ	小さじ 1・1/3	
└ みりん	小さじ 2・1/2 強	



きのこのお吸い物



エネルギー 20kcal,たんぱく質 1.2g,脂質 0.1g,炭水化物 2.3g,食塩相当量 0.9g

材料	4 人分	作り方
ぶなしめじ	1 袋	① ぶなしめじは石づきをとりほぐす。えのきは石づきをとり、半分に切りほぐす。 ② 鍋にだし汁と①を入れて、煮立たせる。 ③ 具材に火が通ったら、しょうゆと塩を入れ調味し、器に盛る。
えのき	1 袋	
だし汁	500 cc	
しょうゆ	小さじ 2	
塩	少々	



ブロッコリーのきな粉あえ



エネルギー 57kcal,たんぱく質 2.6g,脂質 3.8g,炭水化物 1.6g,食塩相当量 0.5g

材料	4 人 分	作り方
ブロッコリー（花蕾） 「きな粉 A マヨネーズ 」しょうゆ	200g 大さじ 1 大さじ 1・1/4 小さじ 1	① ブロッコリーはひと口大に切り、茹でる。ザルに上げ、水気をしっかり切り、粗熱をとる。 ② ボウルに A を入れ、練るようによく混ぜ合わせる。 ③ ①を②の中へ入れ、和える。



あずき白玉



エネルギー101kcal,たんぱく質 2.0g,脂質 0.6g,炭水化物 21.0g,食塩相当量 0.1g

材料	4 人 分	作り方
白玉粉 プレーンヨーグルト ゆであずき缶	60g 60g 大さじ 4	① ボウルに砕いておいた白玉粉を入れ、攪拌したヨーグルトを少しずつ入れて、耳たぶくらいの固さになるまで、よくこねる。 ② 1 人 3 個になるように丸型にし、全体を軽く押さえて、真ん中を少しへこませる。 ③ 鍋に湯を沸騰させ、中火で②を茹でる。浮き上がってきたら、さらに 2 分ほど茹で、冷水に取る。 ④ 水気を切り、白玉を器に盛り、あずきをかける。



わかめごはん



エネルギー188kcal,たんぱく質 3.0g,脂質 1.2g,炭水化物 39.0g,食塩相当量 0.3 g

材料		作り方
米 「みりん A 酒 」塩 乾燥わかめ 白ごま	2 合 小さじ 2 小さじ 2 強 小さじ 1 大さじ山盛り 2 小さじ 2	① 米をとぎ、1.5 合くらいの目盛りまで水を入れ、30 分ほど浸水する。 ② 乾燥わかめは水で戻し、細かく刻む。 ③ ①に A を入れ、2 合の目盛りまで足りない分の水を入れ、よく混ぜてから炊飯する。 ④ ご飯が炊きあがったら、②と白ごまを混ぜ込み、10 分ほど蒸らす。