

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 幅のいちょう切りにする。人参は皮をむき、乱切りにする。
れんこん	120g	
「しょうゆ	小さじ 1・1/2 強	
A 酒	小さじ 2	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)。
「おろししょうが	小さじ 1	
片栗粉	大さじ 1	③ 大根、人参をそれぞれ下ゆでする。
パン粉	大さじ 3	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。
厚揚げ	1枚	⑤ ③を加えて、さらに2~3分ほど煮る。
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。
えのき	1袋	
だし汁	500cc	② 鍋にだし汁と①を入れて、煮立たせる。
しょうゆ	小さじ 2	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。
塩	少々	



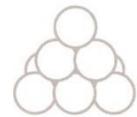
ブロッコリーのきな粉あえ



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

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	60g	① ボウルに碎いておいた白玉粉を入れ、攪拌したヨーグルトを少しづつ入れて、耳たぶくらいの固さになるまで、よくこねる。
プレーンヨーグルト	60g	② 1人 3個になるように丸型にし、全体を軽く押さえ、真ん中を少しへこませる。
ゆであずき缶	大さじ4	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。



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 0.3g

材料		作り方
米	2合	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。
〔みりん	小さじ2	② 乾燥わかめは水で戻し、細かく刻む。
A 酒	小さじ2強	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。
〔塩	小さじ1	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。
乾燥わかめ	大さじ山盛り2	
白ごま	小さじ2	