

西大田料理教室



世羅町食生活改善推進員協議会 令和3年10月16日(土)

■ごはん

材料名	1人分	3人分	作り方
米	60g	180g	① 米をとぎ、普通に炊飯する。
水	90ml	270ml	
エネルギー214kcal たんぱく質 3.7g 脂質 0.5g カルシウム 3mg 塩分 0.0g			

■水晶鶏

材料名	1人分	3人分	作り方
鶏胸肉	70g	210g	① 鶏胸肉はそぎ切りにして酒をふりかけ、片栗粉をまぶす。 ② 沸騰した湯の中に①を入れて7~8分茹でる。 ③ きゅうりはせん切りにしておく。にんじんは5mm厚さに切り、型抜きで抜いて【B】で煮る。 ④ ②の火が通ったらザルにあげて水気を切り、きゅうりを広げた皿に盛りつけ、合わせた【A】をかけてにんじんを飾る。
酒	5g (小さじ1)	15g	
片栗粉	適宜	適宜	
A { ねぎ (小口切り) 1g しょうゆ 6g (小さじ1) 酢 5g (小さじ1) みりん 3g (小さじ1/2) ごま油 1g (小さじ1/4)	3g 18g 15g 9g 5g	3g 18g 15g 9g 5g	
きゅうり	50g	150g	皿に広げる野菜は、冬は大根、春はキャベツやたまねぎ等、季節に合わせて変更してもおいしいです。
にんじん	5g	15g	
B { だし汁 30ml 塩 0.2g 砂糖 1g (小さじ1/3)	150ml 0.6g 3g	150ml 0.6g 3g	
エネルギー165kcal たんぱく質 16.0g 脂質 5.2g カルシウム 21mg 塩分 1.1g			

【1人分栄養量】

エネルギー 647kcal
脂質 17.1g
塩分 2.7g

たんぱく質 26.5g
カルシウム 110mg



■野菜の焼き浸し

ピーマンを種ごと食べられるので栄養を丸ごととることができます。

材料名	1人分	3人分	作り方
ピーマン	35g (中1個)	105g	① ピーマンはよく洗って爪楊枝等で穴を数か所あける。なすは4等分に切る。 ② 鍋に油を熱し、①を入れて焼く。 ③ 【A】の調味料を加え、ふたをして2分程度煮る。 ④ ピーマンは縦半分に切り、なすと一緒に器へ盛りつけ、煮汁をかけてかつお節をふる。
なす	25g (1/4本)	75g	
油	4g (小さじ1)	12g	
A { だし汁 25ml しょうゆ 3g (小さじ1/2) みりん 3g (小さじ1/2) かつお節 1g	75ml 9g 9g 3g	75ml 9g 9g 3g	
エネルギー64Kcal たんぱく質 1.7g 脂質 4.1g カルシウム 10mg 塩分 0.5g			



■相性汁

材料名	1人分	3人分	作り方
ベーコン	10g	30g	① ベーコンは細切り、たまねぎはスライスする。 ② ジャがいも、にんじんはいちょう切り、ねぎは小口切りにする。 ③ 鍋に油とベーコンを入れて炒め、たまねぎ、ジャがいも、にんじんを加える。全体に油が回ったら、だし汁を注ぎ、野菜が柔らかくなるまで煮る。 ④ 火を止め、みそを煮汁で溶きのばして加える。牛乳を加えてひと煮立ちさせ、ねぎを散らす。
たまねぎ	30g	90g	
ジャがいも	20g	60g	
にんじん	10g	30g	
ねぎ	2g	6g	エネルギー126kcal たんぱく質 4.4g 脂質 7.2g カルシウム 73mg 塩分 1.1g
油	1g (小さじ1/4)	3g	
だし汁	100ml	300ml	
みそ	7g (小さじ1強)	21g	
牛乳	50ml	150ml	

■錦玉羹 (きんぎょくかん)



材料名	1人分	3人分	作り方
粉寒天	0.5g	1.5g	① 鍋に粉寒天と砂糖、水を入れ火にかける。 かき混ぜながら沸騰させ、さらに2分火にかけて寒天を煮溶かし、レモン汁を加える。 ② カップの中にみかんを入れ、①を流し入れ、冷蔵庫で冷やし固める。
砂糖	7.5g	22.5g	
水	60ml	180ml	
レモン汁	2.5g	7.5g	
みかん缶	20g	60g	
エネルギー43kcal たんぱく質 0.1g 脂質 0.0g カルシウム 2mg 塩分 0.0g			