

おやこ料理教室

～長崎市食生活改善推進員～

◎モッツアレラ焼きおにぎり

＜作り方＞

材料（4個分）

とろけるモッツアレラ	30g
しらす干し	24g
黒ゴマ	12g
ごはん	320g

- ① ごはんをたく。
- ② ごはんにすべての材料を混ぜ 4 等分し、丸く平ににぎる。
- ③ フライパンに並べて両面きつね色になるまで中火で焼く。

1 個分の栄養価

エネルギー	184kcal
たんぱく質	6.0g
脂質	3.8g
塩分	0.3g
カルシウム	117mg

◎具だくさんみそ汁

材料（4人分）

キャベツ	100g
玉ねぎ	80g
かぼちゃ	80g
人参	20g
しめじ	40g
小ねぎ	12g
乾燥わかめ	2.5g
出し汁	3カップ

水	4カップ
出しこぶ	8g
煮干し	20g

みそ 36g

＜作り方＞

- ① きゃべつは 1 センチ幅、玉ねぎは半分 に切り 2～3 ミリ厚さ、かぼちゃは 3 ミリ厚さ、人参は短冊に切る。
- ② しめじは石突を取り、小房に分ける。
- ③ 小ねぎは小口切りにする。
- ④ 水 4 カップに出しこぶと煮干しを入れ 30分ほどおき火にかけ、煮立つ直前 に昆布を取りだす。あくを取りながら 2～3 分ほど煮て、煮干しを取り除く。
- ⑤ だし汁 3 カップにかぼちゃ、人参を入れ、煮立ったら玉ねぎ、しめじ、キャベツを加え野菜に火が通ったら味噌をと き、わかめを入れる。
- ⑥ 器につぎ分け小ねぎを散らす。

1 人分の栄養価

エネルギー	57 kcal
たんぱく質	2.3g
脂質	0.8g
塩分	1.2 g