

おやこ料理教室

～長崎市食生活改善推進員～

◎豆腐のかば焼き丼

材料	4人分	作り方
米	2合	①米は洗い、分量の水に30分程つけた後、炊く。 ②ピーマンと赤、黄のパプリカはたて半分に切り、種を手で取り出す。ピーマンは1個を4等分に、パプリカもそれぞれ4等分に切る。 ③豆腐は3つか4つに割って紙タオルをしいた皿に乗せ、ラップなしで電子レンジに2分程かけて水切りする。 ④のりはキッチンばさみで1枚を6切れに切る。 ⑤ボウルに③とAを入れて良く混ぜ、12等分する。 ⑥乾燥したまな板にのりを並べ、茶こしで片栗粉を片面にふり⑤を平らに広げてはりつける。 ⑦フライパンにごま油を熱し、②を焼いて取り出す。同じフライパンに⑥をのりの方を下にして焼く。のりと生地がなじんだら裏に返しこんがり焼く。 ⑧ピーマンを戻し入れ、Bをまわし入れてからめる。 ⑨器にご飯を盛り、⑧を乗せる。
もめん豆腐	(3/4丁) 300g	
A 豚ひき肉	100g	
パン粉	大さじ3	
塩	小さじ1/5	
焼きのり	全形2枚	
片栗粉	小さじ1	
ピーマン	(2個) 80g	
赤パプリカ	(1/4個) 50g	
黄パプリカ	(1/4個) 50g	
ごま油	小さじ2	
B みりん	大さじ1.1/2	
しょうゆ	大さじ1.1/2	
さとう	小さじ1.1/2	
酒または水	大さじ1.1/2	

1人分の エネルギー 447kcal
たんぱく質 15.8g
脂質 9.9g
塩分 1.3g

◎お手軽レモンラッシー

材料	4人分	作り方
牛乳	400cc	①ボウルに材料を合わせ泡だて器で混ぜる。 ②とろみがついたらコップにつぎ分ける。 ③よく冷やしていただく。
レモン汁	大さじ3	
はちみつ	大さじ1.1/2	

1人分の エネルギー 94kcal
たんぱく質 3.4g
脂質 3.8g
塩分 0.1g

◎キャベツときゅうりの酢の物

材料	4人分	作り方
キャベツ きゅうり 塩 カニかまぼこ A 酢 さとう 薄口しょうゆ いりごま	150g (1本) 100g 小さじ1/5 40g 大さじ2 大さじ1 小さじ1 小さじ1	①キャベツは1cm幅のザク切り、きゅうりは薄い輪切りにする。塩をふり、しんなりしたら水気をしぼる。 ②カニかまぼこは3cm長さに切り、ほぐしておく。 ③Aを混ぜ合わせ①と②をあえて器に盛る。 最後にごまをふる。

1人分の	エネルギー	37kcal
	たんぱく質	2.2g
	脂質	0.6g
	塩分	0.7g

◎もずく入りみそ汁

材料	4人分	作り方
もずく えのき茸 小松菜 煮干し 出し昆布 水 出来上がりだし 麦みそ	100g (1/2P) 40g 100g 18g 5g 800cc 600cc 大さじ2	①もずくは水洗いしてザルにあげておく。 ②えのき茸は石づきを落とし、長さを半分に切る。 小松菜は3cm長さに切る。 ③煮干しと昆布でだしをとる。 ④分量の出し汁に②を入れてひと煮立ちさせ、火を弱めてみそをとき、①も入れて器に注ぎ入れる。

1人分の	エネルギー	25kcal
	たんぱく質	1.6g
	脂質	0.5g
	塩分	1.2g

煮干し出しの取り方

①煮干しは頭と腹わたをとっておく。

②分量の水に昆布と共に30分程つけておく。

③②を火にかけ、沸騰しそうになったら弱めて

3～5分程煮出して昆布を取り出す。

さらに5分程煮て煮干しをこす。

※煮干し・・・出来上がり重量の3%

※出し昆布・・・出来上がり重量の

0.5%～1%

