

おやこ料理教室

～長崎市食生活改善推進員～

さけ なんばん づけ ◎ 鮭の南蛮漬け

<作り方>

材料(4人分)

さけ うすじお (4切) 240g

はくりきこ 薄力粉 小さじ 2

サラダ油 1/2 カップ

たまねぎ 玉葱 80g

にんじん 人参 40g

ピーマン 40g

だし汁 200ml

さとう 砂糖 大さじ 1

みりん 大さじ 1

す 酢 大さじ 2

しょうゆ 醤油 大さじ 1

① 鮭は水分をふき取り、薄力粉をまぶす。

② 玉葱は薄切り、人参、ピーマンは千切りにする。

③ Aに火を通す。

④ フライパンにサラダ油を入れ、①の鮭をカリりと揚げる。

⑤ ④が熱いうちに②と共に③に漬け込む。

1人分の栄養価

エネルギー	182 kcal
たんぱく質	14.5g
脂質	8.6g
食塩相当量	1.1g

<作り方>

① 鍋に粉寒天と砂糖を入れて混ぜる。

② 牛乳を足して火にかけ、煮溶かす。

(弱火で1分ほど沸騰させる)

③ 好みの型に入れ、冷めたら冷蔵庫で冷やし固め4つに分ける。

④ キウイをコロコロに切って、③に添える。

1人分の栄養価

エネルギー	85 kcal
たんぱく質	2.9g
脂質	3.0g
食塩相当量	0.1g

ぎゅうにゅうかん

◎ 牛乳羹のフルーツかけ

材料(4人分)

ぎゅうにゅう 牛乳 300ml

こなかんでん 粉寒天 3~4g

さとう 砂糖 大さじ 2

キウイ 1個 (黄桃缶等)

エネルギー	85 kcal
たんぱく質	2.9g
脂質	3.0g
食塩相当量	0.1g

◎ 野菜のごま風味サラダ

<作り方>

材料（4人分）

きゅうり 胡瓜 (1本) 100g

ごぼう 牛蒡 50g

もやし 50g

ミニトマト 4個

A { マヨネーズ 大さじ 1.1/2

しろ 白ごま 大さじ 1/2

しょうゆ 醤油 小さじ 2

かつお節 (1袋) 2g

① きゅうり せんぎ 胡瓜は千切りにする。もやしはサッと茹でる。

ごぼう 牛蒡はさがぎにして、好みの硬さに茹でておく。

ミニトマトは4等分のくし型に切る。

② ボールに A を入れて混ぜ合わせ、①を加えてあ和える。

1人分の栄養価

エネルギー	57kcal
たんぱく質	1.5g
脂質	4.1g
食塩相当量	0.2g

<作り方>

◎ 枝豆と豆腐のスープ

えだまめ とうふ

材料（4人分）

れいとうえだまめ 冷凍枝豆 (さや付き) 150g

たま 玉ねぎ 150g

じゃが芋 50g

もめん とうふ 木綿豆腐 (1/4丁) 100g

サラダ油 小さじ 2

こけい 固形スープの素 1個

水 400cc

ぎゅうにゅう 牛乳 200cc

塩 小さじ 1/10

こしょう 少々

① えだまめ ねつとう 枝豆は熱湯でよく茹で、さやから取りだしておく（飾り用に少しとりわけておく）。

② たま 玉ねぎはせん切り、じゃが芋は 5mm幅に切っておく。

③ なべ 鍋にサラダ油を熱し、②を炒めて水と固形スープの素を入れて煮込む。

④ じゃが芋が煮えたら粗熱をとり、豆腐、枝豆を加えてミキサーにかける。鍋に移して牛乳を加えて温め、塩、こしょうで調味する。

1人分の栄養価

⑤ うつわ 器に注ぎ、えだまめ 枝豆を

エネルギー	137 kcal
たんぱく質	6.5g
脂質	7.6g
食塩相当量	0.8g

かざ 飾る。