

おやこ料理教室

～長崎市食生活改善推進員～

◎野菜たっぷりビビンバ

材料（4人分）

ご飯	600g
人参	100g
もやし（1袋）	200g
小松菜（1束）	200g
A	
塩	小さじ1/2
ごま油	大さじ1
豚ミンチ	150g
サラダ油	小さじ1/2
焼肉のタレ	大さじ3
水	600cc
酢	大さじ2
卵	4個

（作り方）

- ① 人参はせん切りにする。
もやしは洗ってザルにあげる。
小松菜は洗って3cm長さに切る。
- ② 鍋にたっぷりの湯を沸かし人参、小松菜の芯・葉、もやしの順に入れて茹で、ザルにあげる。
あら熱がとれたら軽く絞りと、Aの調味料で和える。
- ③ フライパンを熱し、油を入れて肉を炒め、大さじ1の焼肉のタレで味付けする。
- ④ 鍋に分量の水を入れて沸かし、酢を入れる。
沸騰したら弱火にし、卵を割り入れる。
白身がまとまってきたら火を止めて、2分位置く。
- ⑤ どんぶりにご飯を盛り、③の肉と野菜を彩り良く盛り付け、まん中に卵をのせて、残りの焼肉のタレをかける。

1人分の エネルギー	484kcal
たんぱく質	19.1g
脂 質	15.0g
塩 分	1.7g

昆布とかつおの出しの取り方

（作り方）

出し汁600ccの出来上がり
水 700cc
出し昆布6g～12g
かつお節12g～18g

- ① 昆布は乾いた布巾で表面をふき、分量の水につけておく。
 - ② 30分ほどしたら、①を弱火にかけて沸騰直前に昆布を取り出す。
 - ③ 分量のかつお節を②に加え一煮立ちしたら火を止める。
かつお節が沈んだらこす。
- ※だしをとる時はふたをしない。

◎まろやか味噌汁

材料（4人分）

えのき茸	1/2パック
しめじ	1/2パック
なめこ	1/2パック
だし汁	600cc
麦みそ	40g
豆乳	大さじ3
小ねぎ	10g

（作り方）

- ① えのき茸、しめじは石づきを落として食べやすい長さに切りほぐす。なめこは湯をかけておく。
- ② 鍋にだし汁と①を加え煮る。
- ③ ②に味噌を溶き入れ、豆乳を加えてひと煮立ちさせる。
- ④ ③を器に入れ、小口切りにした小ねぎを散らす。

1人分の エネルギー	35kcal
たんぱく質	2.8g
脂 質	0.8g
塩 分	1.2g

◎フルーツボンボン

材料（4人分）

粉寒天	2g
水	1カップ
砂糖	大さじ3
レモン汁	小さじ1
キウイフルーツ	1個
黄桃缶	80g

（作り方）

- ① キウイフルーツ、黄桃缶は同じ大きさのコロコロに切る。
- ② 鍋に水を入れ、粉寒天を振り入れて混ぜ、火にかける。沸騰したら火を弱め2分程煮、砂糖を加えて溶かす。最後にレモン汁を入れて火を止める。
- ③ 湯のみにラップをしき、②を流し入れ、①を均等に入れ4個作る。
- ④ ③の上の部分の輪ゴムでしっかり止める。
- ⑤ 冷水に④をつけて固める。固まったらそのまま冷蔵庫で冷やす。ラップをはずし、器に盛る。

輪ゴム
ラップ

1人分の エネルギー	57kcal
たんぱく質	0.4g
脂 質	0.1g