

“食育を楽しむ料理教室”

本日の献立

- ・ 主食 五分搗きご飯
- ・ 主菜 和風アクアパッツァ
- ・ 副菜 めかぶとオクラの甘酢和え
- ・ 副菜(汁) 豆腐のすり流し汁
- ・ 副菜(兼デザート) かぼちゃの水羊羹風

主食・副菜・主菜を
そろえましょう！

1人分のエネルギー 541kcal 塩分 2.6g

☆五分搗きご飯

<材料> 4人分 1人分のエネルギー 200kcal 塩分 —

五分搗き米	1.5合
-------	------

☆和風アクアパッツァ

<材料> 4人分 1人分のエネルギー 172kcal 塩分 1.5g

<ul style="list-style-type: none"> { 鰯(骨抜き) 4尾分 { しょう 少々 アサリ(殻つき)(砂抜き) 12~16個 にんにく(薄切り) 1かけ ミニトマト(へたをとる) 12個 ズッキーニ(黄)(1cm厚さの輪切り) 小1本 	<ul style="list-style-type: none"> さやいんげん(筋を取り切る) 6本 { みそ 大さじ1と1/2 { 酒 大さじ2 { 水 80ml オリーブ油 大さじ1強
--	---

<作り方>

- ① 魚にしょうをふる。
- ② あさは殻と殻をこすり合わせて洗う。
- ③ みそを酒・水で溶いておく。(A)
- ④ フライパンにオリーブ油とにんにくを入れて弱火にかける。香りが出てきたら、中火にして、ズッキーニ・いんげんをこんがり焼き、取り出しておく。続いて魚を並べ入れ、両面に焼き色がつくまで、カリッと焼く。
- ⑤ フライパンにミニトマト・あさり・③を加え、蓋をする。アサリの殻が開くまで2~3分蒸し焼きする。
- ⑥ 器に盛り、(黒)しょうを振り、ズッキーニ・いんげんも彩りよく盛る。

☆めかぶとオクラの甘酢和え

<材料> 4人分 1人分のエネルギー 25kcal 塩分 0.5g

めかぶ	100g	A	砂糖	大さじ1
おくら	10本		酢	大さじ3
きゅうり	1本		しょうゆ	小さじ1
みょうが(せん切り)	2個		塩	少々

<作り方>

- ① オクラは茹でてへタを取り、斜め薄切りにする。きゅうりは縦半分に切り斜め薄切りにする。
- ② ボールにAを入れて混ぜ、めかぶと①を加えて和える。
- ③ 器に盛り、みょうがを天盛りする。

☆豆腐のすり流し汁

<材料> 4人分 1人分のエネルギー 47kcal 塩分 0.6g

絹豆腐	200g	A	赤パプリカ(みじん切)	1/8個
だし	160ml		万能ねぎ(小口切)	4本
牛乳	大さじ2		コーン缶(ホール)	大さじ2
塩	一つまみ		冷凍枝豆(さや無・つぶす)	15g
砂糖	一つまみ		(黒)こしょう	お好みで

<作り方>

- ① ミキサーで豆腐・牛乳・塩・砂糖を入れて、滑らかになるまで攪拌する。
- ② 器に注ぎ、パプリカ・枝豆・コーンを飾り、ねぎを散らす。

☆かぼちゃの水羊羹風

<材料> 4人分 1人分のエネルギー 97kcal 塩分 微量

かぼちゃ(正味)	150g	A	砂糖	大さじ1
粉寒天	2g		茹であずき缶	40g
牛乳	1カップ		キウイフルーツ(いちょう切り)	1/2個

<作り方>

- ① かぼちゃは皮・ワタ・種を取り、小さく切り、柔らかくなるまで茹でて水分をとばす。
- ② 鍋にAを入れて中火にかけて、1~2分沸騰させる。火を止めて、砂糖を加え混ぜ溶かす。
- ③ ①に②の寒天液を少しづつ加えながら滑らかに混ぜる。
- ④ 小さなカップ4個にラップを敷き、③を等分に流し入れる。真ん中に小豆餡を入れて、ラップを茶巾に絞り、冷やし固める。
- ⑤ 器に盛り、キウイフルーツを添える。