

煮物の基本を学ぼう！

平成28年9月29日（木）



主食	ごはん
主菜	めかじきとブロッコリーのマリネ
副菜	いりどり
副菜（汁物）	大根と舞茸のとろみ汁
副菜（デザート）	さつまいのかんきつ煮

エネルギー 684kcal 塩分 2.8g

平成28年9月29日(木)

～ 煮物の基本を学ぼう！～

本日の献立	エネルギー684kcal	塩分2.8g
・主食	ごはん	
・主菜	めかじきとブロッコリーのマリネ	
・副菜	いりどり	
・副菜(汁物)	大根と舞茸のとろみ汁	
・副菜(デザート)	さつまいものかんきつ煮	

主食・主菜・副菜をそろえましょう！

主食 ごはん

<材料> 4人分		エネルギー200kcal	塩分0g
半搗き米	1合半	水	適量

<作り方>

- ① 研いだ米を炊飯釜にいれて、分量の水を加えて、30分浸水する。
- ② 炊飯する。

主菜 めかじきとブロッコリーのマリネ

<材料> 4人分		エネルギー195kcal	塩分0.7g
めかじき切り身	4切	<マリネ液>	
塩	小1/3	オリーブ油	大2
		レモン汁	大1と1/3
こしょう	少々	はちみつ	小2
玉ねぎ	50g	にんにく(薄切り)	2枚
ブロッコリー	200g	こしょう	少々

<作り方>

- ① めかじきは一口大に切り、塩・こしょうをふる。
ブロッコリーは小房に分け、茎は皮をむいて一口大に切る。
- ② ①を200度のオーブンで10～13分程、焼き色がつくまで焼く。
- ③ 玉ねぎは細切りにし、水にさらした後、水気をよくしぼる。
ボールに玉ねぎと、マリネ液を加えよく混ぜる。
- ④ 焼きあがっためかじき、ブロッコリーを熱いうちに③に加え混ぜあわせる。

副菜 いいとこ

<材料> 4人分		エネルギー167kcal 塩分 1.4g	
鶏もも肉	100g	ごぼう（乱切り）	80g
油	大 1/2	さやいんげん	20g
〔しょうゆ	大 1/2	油	大1
〔みりん	小 2/3	〔かつおだし	150cc
干し椎茸（戻す）	4枚	〔椎茸戻し汁	50cc
人参（乱切り）	100g	〔塩	小 1/3 弱
こんにゃく	100g	〔砂糖	大2と1/3
れんこん（乱切り）	100g	〔しょうゆ	小2強

<作り方>

- ① 鶏肉は一口大のそぎ切りにする。こんにゃくは厚みを半分にし、一口大の三角形にする。椎茸は半分のそぎ切りにする。
- ② 熱湯湯にこんにゃくを入れさっとゆで、ざるにとる。次いでごぼうを2～3分、人参を1分、順にゆでてざるにとって湯をきり、最後にさやいんげんをさっとゆでて水にとり、半分に切る。
- ③ 鍋に油大 1/2 を熱し、鶏肉を皮目から入れて色よく焼き、皿に取り出す。しょうゆ、みりんをかけておく。
- ④ あいた鍋に油大 1 を足し、人参とごぼうを炒め、次いでしいたけ、れんこん、こんにゃくを加えて1分ほど炒めて、かつおだしと椎茸だしをたした 200cc を加える。
- ⑤ 煮立ったら中火で3分、塩と砂糖を加えて7～8分、さらにしょうゆと③を汁ごと加えて7分、煮汁が少し残る位まで煮る。最後にさやいんげんを加え火を消す。

副菜(汁物)大根と舞茸のとろみ汁

<材料> 4人分		エネルギー28kcal 塩分 0.7g	
かつおだし	600cc	しょうゆ	小1と1/3
大根（千切り）	80g	塩	小 1/6 弱
舞茸	80g	〔片栗粉	小 2
ゴマ油	小 1	〔水	小 4
		しょうが（おろす）	1 かけ

<作り方>

- ① 舞茸は一口大にさく。鍋にゴマ油を熱し、大根・舞茸を炒め、だしを入れ、5分ほど大根が柔らかくなるまで煮る。
- ② しょうゆ、塩で調味し、〔片栗粉+水〕を混ぜた水溶き片栗粉をまわし入れる。
- ③ おわんに盛ったら、しょうがを添える。

副菜(デザート) さつまいものかんきつ煮

<材料> 4人分		エネルギー94kcal 塩分 0g	
さつまいも	200g	レモンの輪切り	20g
オレンジジュース	200cc		

<作り方>

- ① さつまいもは皮つきのまま輪切りにする。
- ② 鍋に入れ、オレンジジュースを注ぎ、レモンの輪切りを加え、火にかける。
- ③ さつまいもに火が通るまで中火で煮て、そのまま冷ます。