

大豆を使った料理を学ぼう



主食	ごはん
主菜	ゴーヤーチャンプル
副菜（汁物）	みつばとえのきたけのお吸い物
副菜	とまとのごまサラダ
副菜（デザート）	黒糖くずもち

エネルギー 603kcal 塩分 2.6g

平成29年6月29日(木)

～ 大豆を使った料理を学ぼう ～

本日の献立	エネルギー603kcal	塩分2.6g
・主食	ごはん	
・主菜	ゴーヤーチャンプル	
・副菜(汁物)	みつばとえのきたけのお吸い物	
・副菜	とまとのごまサラダ	
・副菜(デザート)	黒糖くずもち	

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*g
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 ゴーヤーチャンプル

＜材料＞4人分	エネルギー228kcal	塩分1.1g	
ゴーヤー	1本	サラダ油	大さじ1
木綿豆腐	1丁	塩	小さじ1/4
豚もも薄切り肉	200g	こしょう	少々
塩・こしょう	小さじ1/6・少々	しょうゆ	小さじ2
卵	2個	酒	大さじ1

＜作り方＞

- ① ゴーヤーは縦半分に切って種とわたを除いて2～3mm厚さの薄切りにする。
- ② 豆腐は重石をして水切りし、7～8mm厚さの一口大に切る。豚肉は一口大に切り塩・こしょうをふる。卵は器に割り入れ、ほぐしておく。
- ③ フライパンに油小さじ1を中火で熱し、豆腐を焼いて取り出しておく。
- ④ ③のフライパンに油小さじ2を中火で熱し、豚肉を焼きゴーヤーを加え強火で炒め、③を戻し入れ炒め卵を回し入れ調味料を鍋肌から入れ、混ぜ合わせる。

副菜(汁物) みつばとえのきたけのお吸い物

<材料> 4人分

みつば	1束
えのきたけ	1束

エネルギー39kcal 塩分 1.0g

A	しょうゆ	小さじ 1
	塩	小さじ 1/2
	みりん・酒	各大さじ 1
	だし	3カップ

<作り方>

- ① みつばは3~4cm長さに切る。えのきたけは石突きを落とす。
- ② 鍋にAとえのきたけを入れて中火にかけ、火が通ったらみつばを加える。

副菜 とまとのごまサラダ

<材料> 4人分

とまと	大 2個
玉ねぎ	1/2個
大葉	4枚

エネルギー40kcal 塩分 0.5g

A	カレー粉	小さじ 1/2
	酢	大さじ 1
	すり白ごま	大さじ 1
	塩	小さじ 1/3

<作り方>

- ① とまとは皮を湯むきにし、一口大に切る。玉ねぎは薄切りにし、水にさらし水気を切る。大葉は手でちぎる。
- ② Aを混ぜ①にかける。

副菜(デザート) 黒糖くずもち

<材料> 4人分

黒砂糖	50g
くず粉	40g
水	220ml
きな粉	15g

エネルギー96kcal 塩分 g

さくらんぼ	8個
-------	----

<作り方>

- ① きな粉の半量をバットに振って広げておく。
- ② 鍋に黒砂糖、くず粉、水を入れて混ぜ中火にかけヘラで練り混ぜる。
- ③ 透明になったら火を弱め、弾力が出るまで2~3分練る。①にあけて上から残りのきな粉をかけそのまま冷まし、切り分ける。