

脂質の適量を知る料理教室



主食	ごはん
主菜	鰯しゅうまい
副菜（汁物）	豆乳みそ汁
副菜	白菜のピーナッツ和え
副菜（デザート）	いちご大福

エネルギー 646kcal 塩分 2.3g

“ 脂質の適量を知る料理教室 ”

本日の献立

- ・ 主食 ごはん
- ・ 主菜 鰯しゅうまい
- ・ 副菜(汁) 豆乳みそ汁
- ・ 副菜 白菜のピーナッツ和え
- ・ 副菜 いちご大福

主食・副菜・主菜を
そろえましょう!

1人分のエネルギー 646kcal 塩分 2.3g

☆ごはん

<材料>4人分 1人分のエネルギー 200kcal 塩分 ー

五分搗き米	1合半	水	適量
-------	-----	---	----

<作り方>

- ① 研いだ米を敵量の水で浸水させ、普通に炊く。

☆いわしシュウマイ

<材料>4人分 1人分のエネルギー 272cal 塩分 1.2g

A	玉ねぎ(みじん切り)	1/2個(100g)	鰯	4切(正味240g)
	しょうが(みじん切り)	1枚	シュウマイの皮	24枚
	豚挽き肉	100g	青梗菜(4つ割にしゅでる)	100g
	片栗粉	大さじ2	クコの実(水で戻す)	20個
	しょうゆ	小さじ1強	練り辛子	少量
	ごま油・砂糖・酒	各小さじ1	こしょう	少々
	塩	小さじ1/2	酢・しょうゆ(お好みで)	適量

<作り方>

- ① 鰯は手開きして、身をスプーン等でこそげ取り、包丁で細かくたたく。シュウマイの皮は2~3mm幅に切る。
- ② Aの材料と①をボウルに入れ胡椒を加え、粘りが出るまでよく混ぜる。これを20等分に丸める。シュウマイの皮を等分にまぶしつける。
- ③ 深めの皿に油(分量外)を少々塗り②を並べる。フライパンに水を入れて中火で熱し沸騰したら、中央に皿を置く。水滴が皿に落ちないようにふたを斜めにずらす(布巾で包んでも可)。約10分蒸す。各シュウマイにクコのみと練り辛子を乗せ青梗菜を添える。(お好みで酢しょうゆで頂く)

☆豆乳みそ汁

<材料> 4人分 1人分のエネルギー30kcal 塩分 0.7g

水菜(3長さに切る)	70g	だし汁	2カップ
人参(縦半分の斜め薄切り)	1/3本	豆乳	1カップ
カリフラワー(小房に分ける)	50g	みそ	20g
椎茸(やや厚めに切る)	2枚		

<作り方>

- ① だし汁に人参を加え煮る。人参が少し柔らかくなったら残りの材料を加え煮る。
- ② 豆乳を加え温め、味噌を溶き入れ火を止める。

☆白菜のピーナッツ和え

<材料> 4人分 1人分のエネルギー 26kcal 塩分 0.3g

白菜(ゆでる)	240g	A {	ピーナッツ	15粒
しめじ(小房に分けゆでる)	40g		砂糖	小さじ1と1/3
コーン缶	大きじ2~3		しょうゆ	小さじ1と1/3
			だし	小さじ4

<作り方>

- ① 白菜は細めの短冊に切る。白菜・しめじ・コーンはそれぞれ水気をきる。
- ② すり鉢でAを混ぜて、①を和える。

☆いちご大福

<材料> 4人分 1人分のエネルギー 117kcal 塩分 微量

いちご	小4粒	}	牛乳	300ml
こしあん	大きじ2		砂糖	大きじ2
			片栗粉	大きじ4

<作り方>

- ① いちごはへたを切り落とす。ラップにこしあんをのせ、いちごをその上に乗せてあんを包むように形を整える。4個作る。
- ② 鍋に牛乳・砂糖・片栗粉を入れて混ぜる。中火にかけ混ぜながら加熱し沸々したら弱火にして更に3分加熱する。
- ③ 粗熱を取った②をラップに1/4量をのせて、水で濡らした指で直径6cm程に伸ばし広げる。①を乗せて包み、片栗粉(分量外)をまぶす。