

生涯骨太クッキング教室 (H27.10.24)

	材料名	1人分(g)	4人分(g)	作	り	方		
さんまの蒲焼き丼	米	60	240	1 米を洗って、炊飯しておく。				
	さんま(3枚おろし)	50	200	2 さんまは半身を4等分に切り、軽く塩を振っておく。				
	食塩	少々	少々	3 さんまから出た水分をペーパーでふき取り、小麦粉をまぶして油で揚げる。				
	小麦粉	3	12	4 フライパンにAを入れて、火にかけて軽く煮立たせタレを作る。				
	揚げ油	適量	適量	(煮詰めると辛くなるので、煮立たせる程度にする。)				
	A	砂糖	2.5	大さじ1強	5 揚げたさんまにAを万遍なくからめる。			
		みりん	2	大1/2	6 小松菜は洗って、色よく茹でて3cm長さに切って水気を絞っておく。			
		濃口醤油	5	大1・小1	7 人参は3cm長さのせん切りにし、茹でて水気を切る。			
		酒	5	大1・小1	8 しめじとえのきは石づきを切り、ほぐしておく。(それぞれ、別々に置いておく。)			
	小松菜	40	160	9 鍋にBとしめじを入れて火にかける。				
	人参	15	60	10 しめじに火が通ったら、小松菜、人参、えのきを加えて煮含める。				
	しめじ	20	80	11 汁気が少なくなったら火を止め、ごま油を回し入れて和えておく。				
	えのき	20	60	12 どんぶりにご飯を盛り、その上にさんまと野菜を盛り合わせる。				
	B	薄口醤油	2	小1・1/2	13 好みで残ったタレやすだちを振りかける。			
だし汁		10	大さじ3					
みりん		1	小さじ1弱					
食塩		0.2	0.8					
ごま油	1	小さじ1						
すだち	1/2個	2個						
				エネルギー 431kcal	蛋白質 15.3g	脂質 14.1g	糖質 58.0g	食塩相当量 1.6g
レンコンとごぼうのミルクきんぴら	豚もも薄切り	15	60	1 豚肉は、細切りにしておく。				
	レンコン	20	80	2 レンコンは薄いいちょう切りにして、水に浸けておく。				
	ごぼう	25	100	3 ごぼうは、皮を包丁の背でこそげながら剥き、さざぎきにする。				
	人参	10	40	4 人参は3cm長さのせん切りにする。				
	油	1	小さじ1	5 フライパンに油を熱し、レンコン、ごぼう、人参を炒める。				
	牛乳	30	120	6 野菜に火が通ったら、豚肉を加えさらに炒めて、豚肉の色が変わったら牛乳とめんつゆを加えて、煮切るように炒める。				
	めんつゆ(3倍濃縮)	大1/2	大さじ2					
	七味唐辛子	適宜	適宜	7 汁気がなくなったら、器に盛り好みで七味唐辛子を振る。				
				エネルギー 86kcal	蛋白質 5.4g	脂質 2.7g	糖質 10.2g	食塩相当量 0.5g
かき玉汁	オクラ	5	20	1 オクラは、少量の塩を振り、板ずりしてさつと茹で小口切りにしておく。				
	卵	20	1.5個	2 鍋に出し汁を入れて火にかけ、沸いたら薄口しょうゆ・塩を加え調味する。 ※塩分測定				
	だし汁	150	3カップ強	3 強火にして溶き卵を回し入れ、卵がふんわりと固まったら火を止める。				
	薄口しょうゆ	3	12	4 器に盛り、オクラを散らす。				
	塩	少々	1					
				エネルギー 35kcal	蛋白質 2.5g	脂質 1.8g	糖質 2.0g	食塩相当量 0.9g
クリームチーズ大福	白玉粉	10	40	1 ボウルに白玉粉と砂糖を合わせたら、少しずつ水を加えて混ぜ合わせる。(水を一気に入れると、きれいに溶けないので少しずつ良く混ぜ合わせて下さい)				
	砂糖	3	12	2 ①をオープンシートを引いた耐熱容器に入れ、蒸し器で15分~20分程度蒸す。				
	水	15	60	3 蒸し上がって少し冷めたら、打ち粉を振りながら人数分に分ける。				
	パイン缶	5	20	4 パイン缶は、5mm角に切り、キッチンペーパーで水気を拭く取っておく。				
	こしあん	10	40	5 こしあんは人数分に分け、丸めておく。				
	クリームチーズ	5	20	6 クリームチーズも人数分に分けておく。				
				7 大福の生地を広げ、パイン、こしあん、クリームチーズの順に重ねて包む				
				エネルギー 85kcal	蛋白質 2.0g	脂質 1.8g	糖質 14.8g	食塩相当量 0.0g
1 食分の栄養価				エネルギー 635kcal	蛋白質 25.2g	脂質 20.4g	糖質 85.0g	食塩相当量 3.0g