

日 時 平成30年9月28日(金)

午前10時～

場 所 片品村役場 調理室

おたっしゃ料理教室

～秋の味覚を味わいましょう～



○〔主食〕 かんたん舞茸ごはん

材料(5～6人分)

米……………2合
水……………2合の目盛
めんつゆ…大さじ5
塩……………少々
まいたけ……1株(100g)
にんじん……1/2本(70g)
油揚げ………1枚

【作り方】

- ①米は普通に炊く。(30分くらい水に浸してから炊く)
- ②まいたけは、食べやすく小さく。にんじんはせん切り、油揚げは熱湯にとおして油をぬき、細切りにする。
- ③①にめんつゆと塩少々、②の具を入れて、普通に炊く。

【1人分の栄養】

エネルギー：254kcal たんぱく質：5.8g 脂質：1.9g カルシウム：21.7mg 塩分：1.7g

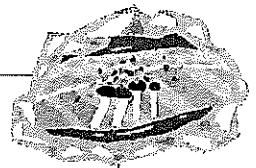
○〔主菜〕 鮭のホイルちゃんちゃん焼き

材料(3人分)

生鮭………3切れ
玉ねぎ………1/2コ
まいたけ……60g
にんじん……30g
ピーマン……1コ

【材料】

A { みそ……………大さじ1
さとう……………大さじ1
しょうゆ………大さじ1/2
酒……………大さじ1/2
みりん……………大さじ1/2
バター……………大さじ1



※包む用にアルミ箔を用意する

【作り方】

- ①玉ねぎは薄切り、まいたけは、食べやすい大きさに、にんじん、ピーマンは千切りにする。
- ②みそ、さとう、しょうゆ、酒、みりんを合わせておく。(3等分にする)
- ③アルミを用意し、その上に玉ねぎ、鮭、まいたけ、にんじん、ピーマンの順にのせ②の調味料とバターをのせ包む。
- ④オーブントースターで20分程度蒸し焼きにしてできあがり。

※フライパンを熱して、ふたをして中火で20分程度蒸し焼きにしてもできます。

【1人分の栄養】

エネルギー：183kcal たんぱく質：19.9g 脂質：7.3g カルシウム：30mg 塩分：1.3g

○〔副 菜〕 梨ときゅうりの酢の物



材料（2人分）		
梨	1/4 個（80g）	
きゅうり	1 本（100g）	
塩	少々	
セロリ	1/4 本（20g）	
A	酢	大さじ1（15g）
	さとう	小さじ1
	塩	少々

【作り方】

- ① 梨は薄いいちょう切りにする。
- ② セロリは筋をとって、うす切りにする。
きゅうりは、うす切りにして、塩少々を加えてもみ、水気が出たら軽くしぼる。
- ③ ボウルに①、②を入れ、Aを加えて和え、器に盛る。

【1人分の栄養】

エネルギー：33kcal たんぱく質：0.7g 脂質0.2g カルシウム 18mg 塩分0.5g

- ・ 梨は少し厚めに切ると、シャキッとした食感が味わえます。
- ・ 20世紀梨の方がおいしいです。

○〔副 菜〕 マツタケ風茶碗蒸し



材料（2人分）		
溶き卵	1 個分	
A	お湯	200cc
	すまし汁の素	1 袋
	塩	少々
しいたけ	1 枚	
かまぼこ	2 切れ	
みつば	4 本	

【作り方】

- ① ボウルにAを入れて混ぜ、少し冷めたら溶き卵を加え混ぜる。（茶こしでこすとよい）
- ② 耐熱容器にしいたけ・かまぼこ・かた結びにしたみつばを入れ、①を静かに加え、蒸し器で蒸す。

※今回は鍋で蒸します。

深い鍋にお湯をわかし、キッチンペーパーや布巾をしき、卵液の入った器を入れる。鍋のフタをして中火で10分くらい蒸す。

☆電子レンジでもできます！
 卵液を入れた器に軽くラップをして、1コ分→500wで2分20秒
 2コ分→500wで4分40秒
 ※卵がゆるいときは、さらに500wで1分ほど加熱する。

【1人分の栄養】

エネルギー：52kcal たんぱく質：4.9g 脂質：2.7g 塩分：1.0g

【今日の献立の栄養価】

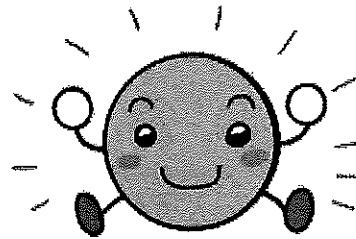
エネルギー：522kcal たんぱく質：17.2g 脂質：12.1g カルシウム 69.7mg 塩分：4.5g

平成30年10月1日(月)

まめ豆蒸しパン

材 料 (2人分)

ホットケーキミックス粉……30g
おから………10g
バター………6g
さとう…小さじ1・1/3(4g)
スキムミルク………大さじ1(6g)
豆乳………30g
黒豆煮豆………2個



【作り方】

- ①バターを常温にしてやわらかく練る。さとうをすり混ぜる。おから、スキムミルクを加えて、おからのかたまりをつぶすように混ぜる。
- ②ホットケーキミックス粉を入れて、豆乳を加えながらさっくり混ぜる。
- ③アルミカップに生地を分け、黒豆をのせる。
- ④蒸気の上上がった蒸し器に③を並べて約13分蒸す。











【1人分の栄養価】

エネルギー： 97cal	たんぱく質： 3.1g
脂 質： 2.2g	カルシウム： 56mg

【ワンポイントアドバイス】

- おからが入っていますが、パサパサ感はなくしっとりとした蒸しパンです。
- スキムミルクや豆乳、おからが入っていて栄養満点です。

【今日の献立は 10 つの食品群がそろっているでしょうか？】

	肉	卵	牛乳	油	魚	大豆	緑黄色野菜	いも	果物	海藻	○の合計
											
食べたものに○		○		○	○	○	○		○	○	7

☆1日に7コ以上○がつくようにしましょう！

10食品群とは？

- 主食以外の食品を10種類に分け、1日の食事の中でバランスよくとれているかチェックするものです。
- いろいろな食品を組み合わせることによって、多様な栄養素がとれます。
- 10の食品群を毎日意識して食べることで老化予防に欠かせないたんぱく質を中心とした各種の栄養素が確保できます。

主食・主菜・副菜をそろえましょう！（一汁三菜）

