

日 時 平成29年6月1日(木)

午前10時～

場 所 片品村役場 調理室

おたっしゃ料理教室

～お肉をおいしく食べましょう！

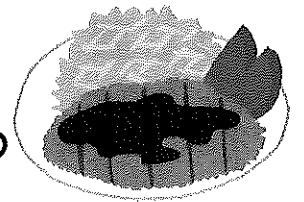
野菜をたくさん食べましょう！～

○〔主食〕 ごはん 1人 130g

【1人分の栄養】

エネルギー：218kcal たんぱく質：3.2g 脂質：0.4g カルシウム：4mg 塩分：0g

○〔主菜〕 梅肉と青じその和風ミルフィーユとんかつ



材料(12コ分)

豚薄切り肉…12枚(240g)

青じそ……12枚

【衣】

卵……………1コ

酒……………大さじ1 1/2

梅干し……大2コ

薄力粉……大さじ8

塩……………小さじ1/4

揚げ油……適量

水……………大さじ5

パン粉……適量

【作り方】

①衣を作る。

ボウルに卵を割り入れて箸で溶き、薄力粉と水を加えて、ダマがなくなるようにかきまぜる。

②豚薄切り肉に酒・塩をふりかけておく。

③梅干しは種を取り除いて包丁でたたき、梅肉をつくる。

青じそは縦半分に切る。

④②の肉をまな板の上に広げて置き、②の青じそを1枚分のせてその上に梅肉をのせる。

⑤④の肉を手前から3回くらい折りたたんで巻いていく。

⑥⑤に①の衣をつけてから、パン粉をつけて揚げる。

- ・好んでチーズを入れてもおいしいです。
- ・フライにめんつゆをかけて食べるとおいしいです。

【1人分の栄養】

エネルギー： kcal たんぱく質： g 脂質： g カルシウム： mg 塩分： g

○〔副 菜〕 茹でキャベツの昆布茶風味

材料（2人分）

キャベツ…120g
 昆布茶……小さじ1/3
 かつお節…小さじ1/2 袋
 ポン酢……大さじ1/4

【作り方】

- ①キャベツはさっと茹でて、2cm角に切る。
- ②布茶、かつお節、ポン酢を加えて和える。

【1人分の栄養】

エネルギー： kcal たんぱく質： g 脂質： g カルシウム： mg 塩分： g

・茹でた白菜、塩もみしてしぼったきゅうりや大根、かぶでもおいしくできます。

○〔副 菜〕 かぼちゃの煮豆サラダ

材料（2人分）

かぼちゃ…100g
 煮豆……大さじ2
 マヨネーズ…大さじ1弱

【作り方】

- ①かぼちゃは2～3cmの角切りにして、やわらかくなるまで蒸すまたはゆでる。
- ②かぼちゃと煮豆、マヨネーズを和える。

【1人分の栄養】

エネルギー： kcal たんぱく質： g 脂質： g カルシウム： mg 塩分： g

・かぼちゃを茹でて、和えるだけのかんたんサラダです。

○〔汁もの〕 季節のやさしい沢煮椀



材 料(2人分)

豚うす切り肉…20g(1枚)
 玉ねぎ……30g
 にんじん……25g
 大根……40g
 たけのこ……30g
 しいたけ……1コ
 だし汁……300cc
 A { 酒……小さじ1
 しょうゆ…大さじ1 1/2
 塩……少々

【作り方】

- ①豚肉はせん切りにする。
- ②にんじん、大根、玉ねぎ、しいたけは5cmくらいのせん切りにする。たけのこは湯通しをしてアクをぬき、せん切りにする。
- ③だしを煮立たせ、①の豚肉を入れ、豚肉に火がとおったらアクをすくい、②の野菜を入れてわらかくなったらAの調味料を入れて味をととのえる。

・具だくさんの汁ものは満腹感を感じることができます。
 ・たくさんの野菜やきのこから食物繊維がしっかりとれます。

【1コ分の栄養】

エネルギー： kcal たんぱく質： g 脂質： g カルシウム： mg 塩分： g

○〔デザート〕 甘酒のヨーグルトプリン

材 料 (6~7人分)

●生姜シロップ

さとう……………60g
しょうが……………60g
水……………大さじ2

●甘酒ヨーグルトプリン

粉ゼラチン………7g
水……………大さじ2
甘酒……………1缶(190g)
さとう……………40g
水……………100ml
プレーヨーグルト………200g

【作り方】

●生姜シロップを作る

①小鍋にシロップ用のさとうと水を入れる。しょうがは皮をむいてうす切りにし、小鍋に加え混ぜ、約20分そのままにする。20分おいたら、火にかけて沸とうしてから1~2分煮て冷ます。

●ヨーグルトプリンを作る

②ゼラチンは大さじ2(30cc)の水にふり入れてふやかしておく。
鍋に甘酒、さとうを入れて混ぜ合わせ、火にかける。ひと煮立ちさせて火からおろし、ふやかしたゼラチンを加えて溶かし、水100ccとヨーグルトを順に加えて混ぜ合わせ、あら熱をとり、器に入れ冷蔵庫で冷やす。固まったら①のシロップをかける。

【1コ分の栄養】

エネルギー：119kcal たんぱく質：3.3g 脂質：1.1g カルシウム： mg 塩分： g

