

おたっしゃ料理教室

H. 25. 11. 8

(主菜)

かんたんえび天丼

材料2人分

むきえび	60g
木綿豆腐	60g
たまねぎ	60g
生しいたけ	20g
天かす	14g
卵	2個
みつば	14g
めんつゆ(3倍濃縮)	大さじ2
水	大さじ4
甘酢しょうが	6g

(作り方)

- ①たまねぎ、しいたけは薄切りにする。みつばは2cm位に切る。葉は小さめに切る。
- ②めんつゆと水を鍋に煮立て、たまねぎとしいたけをしんなりするまで煮る。下茹でしたむきえび、くずした豆腐を加える。
- ③②に天かす、溶き卵を回し入れ、みつばを散らし蓋をして火を止める。
- ④ごはんを盛り、③をのせて甘酢しょうがを添える。

(1人分)

エネルギー	200キロカロリー
塩分	1.8g
カルシウム	80mg
鉄	1.3mg

(副菜)

きのこ汁

材料2人分

まいたけ	20g
しめじ	30g
小松菜	60g
だし汁	300cc
みそ	大さじ1弱
のり	1.5g

(作り方)

- ①まいたけは小房に分ける。しめじも小房に分ける
- ②小松菜は3cmの長さに切る。
- ③鍋にだし汁と②を入れて、少し煮たらきのこ類を加え2~3分煮て、みそを入れる。お椀に盛りちぎったのりを散らす。

(1人分)

エネルギー	24キロカロリー
塩分	1.0g
カルシウム	60mg
鉄	1.4mg

(副菜)

柿と大根の白和え

材料2人分

柿	60g
大根	60g
ほうれん草	20g
衣	
豆腐	80g
練りごま	6g
砂糖	大さじ1弱
塩	小さじ1/5

(作り方)

- ①豆腐はレンジまたは、熱湯を通してすりつぶす。これに調味料を混ぜて衣を作る。
- ②柿は皮をむき、短冊に切る。大根も皮をむき短冊に切り、塩をふり水気を絞る。ほうれん草は茹でて、3センチの長さに切り絞る。
- ③①のあえ衣で②の材料を和える。

(1人分)

エネルギー	73キロカロリー
塩分	0.8g
カルシウム	57mg
鉄	0.6mg

(副菜)

さつまいもの昆布煮

材料2人分

さつまいも	120g
切り昆布	5g
砂糖	大さじ2/3強 (7g)
しょうゆ	小さじ1強 (7g)

(作り方)

- ①さつまいもは洗って、まだらに皮をむき1cmの輪切りにする。
- ②切り昆布は洗って、3センチの長さに切る。
- ③鍋にさつまいもとひたひたくらいの水と昆布を入れて少し煮たら、調味料を加え、落とし蓋をして柔らかくなるまで煮る。

(1人分)

エネルギー	98キロカロリー
塩分	0.7g
カルシウム	47mg
鉄	0.6mg

*昆布の旨味で砂糖を控えてもおいしく食べられます。

(デザート)

月見白玉黒蜜かけ

材料4～5人分

かぼちゃ	80g
白玉粉	80g
水	60cc
黒蜜	20g
きなこ	8g

(作り方)

- ①かぼちゃは種を取り、蒸して実をスプーンで取り、細かくつぶす。
- ②白玉粉に水を加え混ぜ、かぼちゃも加えてよく混ぜこねる。
- ③一口大に丸め、真ん中をへこませて茹でる。冷水にとり、ざるにあけて水気をきる。
- ④器に盛り黒蜜ときなこをかける。

(1/4人分)

エネルギー	123キロカロリー
塩分	0g
カルシウム	9mg
鉄	0.5mg

(主食)

ごはん

材料2人分

ごはん	260g
1人分	130g

(1人分)

エネルギー	218キロカロリー
塩分	0g
カルシウム	4mg
鉄	0.1mg

