

# お料理教室

平成31年3月

☆☆ 今日の献立 ☆☆  
山菜ちらし  
一口揚げ  
春菊のお浸し  
フルーツ白玉



# \*山菜ちらし\*

(1人分)

【材料】	【分量】	【下準備】
真粒米	80g	
水	104g	
昆布	0.2g	
酢	10g	
I 砂糖	4g	
塩	0.5g	
山菜ミックス	20g	1cm幅に切って、茹でこぼす。
人参	10g	みじん切りにして、水にさらす。
干し椎茸	1g	水に戻し、1cm幅の薄切りにする。
油	2g	
だし汁	15g	急須に花かつお3gと湯100ccを注ぎ、蓋をして20~30秒置く。
II 砂糖	2g	
減塩醤油	6g	
きざみのり	0.5g	
炒りごま	0.5g	

## 【作り方】

- ① 炊飯器の中に真粒米・水・昆布を入れて、炊飯する。
- ② 鍋に油を敷き、下準備した山菜ミックスと人参と干し椎茸を炒める。炒まったら、だし汁・IIの砂糖・減塩醤油を入れて煮含める。
- ③ 鍋に酢・I 砂糖・塩を入れて、合わせ酢を作る。
- ④ 炊飯器のごはんが炊けたら、③の合わせ酢をかけて、うちわであおぎながら酢飯を作る。
- ⑤ ④の酢飯の中に②の具材を混ぜて器に盛り、きざみのり・炒りごまを飾って出来上り。

## 栄養価

エネルギー	……	352	kcal	カリウム	………	113	mg
たんぱく質	……	1.5	g	リン	………	52	mg
塩分	………	1.0	g				

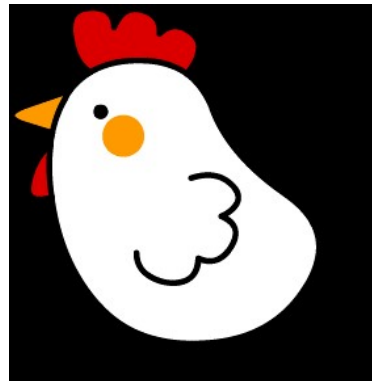
# \*一口揚げ\*

(1人分)

【材料】	【分量】	【下準備】
鶏ももミンチ	50g	
れんこん	40g	薄切りにして、茹でこぼす。
おろし生姜	2g	
こしょう	少々	
焼きのり	1g	3等分に切る。
揚げ油	適量	
片栗粉	1g	
減塩醤油	3g	
酢	2.5g	
プチトマト	30g	水で洗って、ザルに上げる

## 【作り方】

- ① 下準備したれんこんをミキサーにかける。
- ② ボウルに鶏ももミンチ・①のれんこん・おろし生姜・こしょうを入れてよく混ぜる。
- ③ 3等分に切った焼きのりの上に②をのせ、片栗粉をまぶして170~180℃の油で揚げる。
- ④ 減塩醤油と酢を合わせて酢醤油を作る。
- ⑤ 器に一口揚げとプチトマトを横に添えて、酢醤油を付けて出来上がり。



## 栄養価

エネルギー …… 226 kcal

たんぱく質 …… 9.8 g

塩分 …………… 0.3 g

カリウム ……… 442 mg

リン …………… 132 mg

## \* 春菊のお浸し \*

(1人分)

【材料】	【分量】	【下準備】
春菊	30g	一口大に切り、茹でこぼす。
減塩醤油	3g	
だし汁	2g	急須に花かつお3gと湯100ccを注ぎ、蓋をして20~30秒置く。
かつお節	0.3g	

### 【作り方】

- ① 下準備した春菊に減塩醤油・だし汁を和えて、かつお節をかけて出来上がり。

### 栄養価

エネルギー	……	10 kcal	カリウム	……	155 mg
たんぱく質	……	1.1 g	リン	……	20 mg
塩分	……	0.3 g			

## \* フルーツ白玉 \*

(1人分)

【材料】	【分量】	【下準備】
フルーツミックス	40g	一口大に切る。
白玉粉	12g	
砂糖	1g	
水	12g	

### 【作り方】

- ① ボウルに白玉粉・砂糖・水を入れ、みみたぶぐらいの柔らかさになるまでこねて、3個に丸めて楕円にする。
- ② 沸騰したお湯に、①の白玉を入れ、浮いてきたら冷水に上げる。
- ③ 器にフルーツミックスと②の白玉を飾って出来上がり。

### 栄養価

エネルギー	……	79 kcal	カリウム	……	59 mg
たんぱく質	……	1.0 g	リン	……	11 mg
塩分	……	0.0 g			