

お料理教室

令和元年7月

☆☆ 今日の献立 ☆☆
夏野菜の冷製スパゲティ
じゃが芋と玉ねぎのマヨ炒め
ミルクゼリー



夏野菜の冷製スパゲティ

(1人分)

【材料】	【分量】	【下準備】
低たんぱくスパゲティ	60g	
なす	30g	縦半分に切り、端から斜めに薄く切り茹でこぼす。
トマト	20g	湯むきして皮をむく。
きゅうり	30g	縦半分に切り、端から斜めに薄く切り水にさらす。
セロリ	15g	茎の上から下に向かって筋を取る。3~4cm程の長さ切り、薄く千切りにして茹でこぼす。
レタス	10g	一口大に切り、水にさらす。
Iオリーブ油	2.5g	
酢	10g	
減塩醤油	3g	
IIオリーブ油	8g	
粒マスタード	6g	
塩	0.5g	
こしょう	少々	
卵	2.5g	茹で卵にしておく。

【作り方】

- ① ボールに酢・減塩醤油・IIオリーブ油・粒マスタード・塩・こしょうを入れて混ぜる。
- ② フライパンにIオリーブ油をひき、下準備したなす・セロリ・きゅうりを炒め、熱いうちに、①のソースに漬け込み、冷ます。
- ③ たっぴりのお湯でスパゲティを茹でたら、氷水で冷やし、よく水気を切る。
- ④ ②の中に③のスパゲティ・レタスを加えて、全体をよく和える。
- ⑤ 湯むきしたトマトを一口大に切り、茹で卵と一緒に飾って出来上がり。

トマトの湯むき方法

トマトのおしりに浅く、十字に包丁で切れ目を入れる。

沸騰したお湯に入れて皮がはじけてきたら、氷水のボールに入れて皮をむく。



栄養価

エネルギー …… 384 kcal

カリウム …… 319 mg

たんぱく質 …… 5.0 g

リン …… 110 mg

塩分 …… 1.0 g

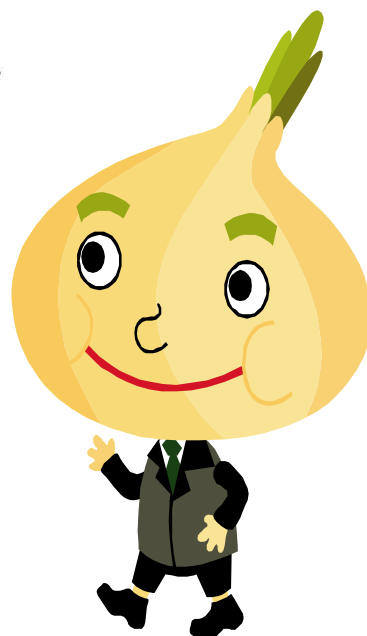
じゃが芋と玉ねぎのマヨ炒め

(1人分)

【材料】	【分量】	【下準備】
じゃが芋	50g	拍子切りにして、茹でこぼす。
玉ねぎ	25g	くし型に切り、水にさらす。
マヨネーズ	10g	
こしょう	少々	
乾燥パセリ	少々	

【作り方】

- ① フライパンに半量のマヨネーズを入れて火にかけ、下準備したじゃが芋と玉ねぎを炒める。
- ② 玉ねぎがしんなりしてきたら、残りのマヨネーズを入れて炒め、こしょうを加える。
- ③ 器に盛って、乾燥パセリを飾って出来上がり。



栄養価

エネルギー …… 122 kcal

たんぱく質 …… 1.3 g

塩分 …………… 0.2 g

カリウム ……… 251 mg

リン …………… 32 mg

* ミルクゼリー *

(1人分)

【材料】	【分量】	【下準備】
粉ゼラチン	2g	水を加え、ふやかす
水	5g	
牛乳	80g	
砂糖	5g	
バニラエッセンス	少々	
みかん缶	20g	

【作り方】

- ① 鍋に牛乳と砂糖を加え、一煮立ちさせたら①のゼラチンを加え火を弱め、しっかり溶けるまでよく混ぜる。
- ② ③が混ざったら、バニラエッセンスを入れて全体をよく混ぜ合わせる。
- ③ ②を型に入れ、氷水をはったバットに入れ粗熱を取る。
- ④ 粗熱が取れたら冷蔵庫に入れ、上からみかん缶を飾って出来上がり。

☆粉ゼラチン使用時の注意点☆

- ① しっかり水に溶かしておかないと、固まりにくい。
- ② ゼラチンは火にかけ過ぎない。沸騰しすぎると、ゼラチンが固まらなくなる。
- ③ 粗熱が取れたら、しっかり冷やす。固まった後に温度が上がるとまた液体に戻ってしまう。



栄養価

エネルギー …… 93 kcal

たんぱく質 …… 4.5 g

塩分 …………… 0.1 g

カリウム ……… 135 mg

リン …………… 76 mg