

お料理教室

令和4年3～4月

☆☆ 今日の献立 ☆☆
ピースごはん
魚の黄金焼
揚げ茄子のそぼろ煮
胡瓜と鶏卵の串刺



ピースごはん

(1人分)

【材料】	【分量】	【下準備】
米	94g	洗米しておく。
水	103g	
だし昆布	0.1g	
グリーンピース	15g	茹でこぼしておく。
塩	0.7g	

【作り方】

- ① 炊飯器に下準備した米と水とだし昆布を入れ、炊飯する。
- ② ご飯が炊けたら、下準備したグリーンピースを混ぜ合わせる。
- ③ ご飯を器に盛り付けたら、上から塩を振りかける。



栄養価

エネルギー …… 352 kcal
たんぱく質 …… 6.6 g
塩分 …………… 0.7 g

カリウム …… 128 mg
リン …………… 106 mg

＊魚の黄金焼＊

(1人分)

【材料】	【分量】	【下準備】
赤魚	60g	こしょうを振る。
こしょう	少々	
サラダ油	2g	
卵黄	5g	
減塩しょう油	6g	
砂糖	1g	
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。
片栗粉	1g	
さつま芋	40g	スティック状に切り、茹でこぼす。
サラダ油	適量	

【作り方】

- ① 熱したフライパンにサラダ油をしき、赤魚を両面焼く。
- ② 溶いた卵黄を片面にはけで塗り、蒸焼きにして火を通す。
- ③ 減塩しょう油・砂糖・だし汁を合わせて火にかけ、水溶き片栗粉を加えて、あんを作る。
- ④ 器に②の赤魚を盛付け、③のあんをかけて出来上がり。
- ⑤ しっかり水気を切ったさつま芋を170℃の油で揚げる。(付け合せ)



栄養価

エネルギー …… 186 kcal
たんぱく質 …… 11.5 g
塩分 …………… 0.4 g

カリウム …… 381 mg
リン …………… 133 mg

＊揚げ茄子のそぼろ煮＊

(1人分)

【材料】	【分量】	【下準備】
茄子	60g	一口大の乱切りにして、茹でこぼす。
揚げ油	適量	
鶏ミンチ	10g	
サラダ油	1g	
減塩しょう油	6g	
砂糖	2g	
だし汁	50g	急須に花かつお3gと湯100ccを注ぎ、蓋をして20～30秒置く。
貝割大根	1g	食べやすい長さに切り、茹でこぼす。

【作り方】

- ① 下準備した茄子の水気を切り、170℃の油で素揚げする。
- ② 鍋にサラダ油をしき、鶏ミンチを入れて炒める。
- ③ ②の鍋に①の茄子を加えて更に炒める。
- ④ ③にだし汁・減塩しょう油・砂糖を加えてひと煮たちしたら、器に盛り付け、下準備した貝割大根を上から飾って出来上がり。



栄養価

エネルギー …… 107 kcal

たんぱく質 …… 2.9 g

塩分 …………… 0.4 g

カリウム ……… 171 mg

リン …………… 39 mg

＊胡瓜と鵪卵の串刺＊

(1人分)

【材料】	【分量】	【下準備】
胡瓜	20g	蛇腹に胡瓜をカットして、水にさらす。
鵪卵	20g(2個)	茹でこぼす。
砂糖	2g	
酢	5g	

【作り方】

- ① 下準備した胡瓜を酢・砂糖の半量で荒漬けをする。
- ② 荒漬けが終わったら、残りの半量で味をつける。
- ③ つまようじに②の胡瓜と鵪卵を刺して出来上がり。

《蛇腹きゅうりの切り方》

- ① きゅうりはヘタを切り落とす。
- ② 菜箸できゅうりを挟み、1～2mm幅に斜めに切込みを入れる。
裏面（左右は変えずに）も同様に切込みを入れる。
- ③ 2cm幅に切って完成。



栄養価

エネルギー …… 43 kcal
たんぱく質 …… 2.7 g
塩分 …………… 0.1 g

カリウム …… 70 mg
リン …………… 41 mg