

# お料理教室

令和4年6～7月

☆☆ 今日の献立 ☆☆  
五目うどん  
大葉おにぎり  
豆腐ステーキ  
トマトの甘酢和え



# \*五目うどん\*

(1人分)

【材料】	【分量】	【下準備】
冷凍うどん	125g	下ゆでして、水で洗い、麺を氷水につける
油揚げ	10g	油抜きをし、千切りにしておく。
I 砂糖	0.5g	
I 減塩しょう油	2g	
I だし汁	10g	急須に花かつお3gと湯100ccを注ぎ、蓋をして20~30秒置いて、茶こしでこす。
卵	10g	
油	1g	
牛肉	30g	
こしょう	適量	
油	2g	
II 砂糖	1g	
II 減塩しょう油	3g	
赤玉ねぎ	10g	千切りにして、水にさらす。
オクラ	20g	茹でこぼして、輪切りにする。
いりごま	0.5g	
III 減塩しょう油	6g	
III 砂糖	2g	
塩	0.3g	
ごま油	1.5g	
II だし汁	50g	急須に花かつお3gと湯100ccを注ぎ、蓋をして20~30秒置いて、茶こしでこす。

## 【作り方】

- ① 卵は溶いて、油を敷いたフライパンで焼き、錦糸卵を作る
- ② 下準備した油揚げに I 砂糖・減塩しょう油・だし汁を入れて煮含める。
- ③ 牛肉はこしょうで下味をつけ、油を敷いたフライパンで炒めて II の砂糖・減塩しょう油で味付けをする。
- ④ 小鍋にいりごま・III 減塩しょう油・砂糖・塩・II だし汁・ごま油を合わせてかけ汁を作る。
- ⑤ 器に冷凍うどん・赤玉ねぎ・オクラ・①の錦糸卵・②油揚げ・③牛肉を盛付けて、④かけ汁をかけて出来上がり。

## 栄養価

エネルギー	…… 335 kcal	カリウム	……… 223 mg
たんぱく質	…… 13.8 g	リン	……… 156 mg
塩分	……… 1.6 g		

# \*大葉おにぎり\*

(1人分)

【材料】	【分量】	【下準備】
米	45g	
水	50g	
えごま油	2g	
大葉	1g	千切りにして水にさらす。
いりごま	0.5g	

## 【作り方】

- ① 洗米した米と水で炊飯する。
- ② ごはんが炊けたら、えごま油・下準備した大葉・いりごまを入れて混ぜる
- ③ ②をおにぎりにしたら出来上がり。

えごま油とは…

n-3系 ( $\alpha$ リノレン酸) の油でオメガ3が多く含まれています。血流改善の効果・血栓が出来にくい効果・コレステロールや血圧を下げてくれる効果があります。

熱に弱いので、ドレッシングや納豆・ヨーグルト等に混ぜて利用するのに適しています。無味無臭なので何に混ぜてもカロリー補給になります。



## 栄養価

エネルギー …… 182 kcal

たんぱく質 …… 2.8 g

塩分 …………… 0.0 g

カリウム ……… 47 mg

リン …………… 47 mg

# \*豆腐ステーキ\*

(1人分)

【材料】	【分量】	【下準備】
豆腐	50g	豆腐は半分に切り、重石をしてしっかり水気を切る。
こしょう	適量	
片栗粉	5g	
油	3g	
減塩しょう油	4g	
糸かつお	0.5g	

## 【作り方】

- ① 下準備した豆腐にこしょうをし、片栗粉をまぶす。
- ② フライパンに油をしき、①の豆腐を両面焼いたら火を消して、減塩しょう油を全体にかける。
- ③ 器に盛付け、糸かつおを飾って出来上がり。



## 栄養価

エネルギー	……	90 kcal	カリウム	………	71 mg
たんぱく質	……	4.2 g	リン	………	56 mg
塩分	………	0.3 g			

# \* トマトの甘酢和え \*

(1人分)

【材料】	【分量】	【下準備】
トマト	30g	
玉ねぎ	10g	千切りにして、茹でこぼす。
酢	4g	
砂糖	2g	

## 【作り方】

- ① トマトはお尻に十字に切り込みを薄く入れ、10秒程沸騰したお湯につける。
- ② ①を氷水に取り、皮を剥く。
- ③ ②のトマトを角切りにし、下準備した玉ねぎと合わせる。
- ④ 酢・砂糖を③と和えて出来上がり。



## 栄養価

エネルギー …… 19 kcal

たんぱく質 …… 0.3 g

塩分 …………… 0.0 g

カリウム ……… 78 mg

リン …………… 11 mg