

お料理教室

令和4年9～10月

☆☆ 今日の献立 ☆☆
寄せ鍋
オクラと刻み昆布の酢物
茶通



* 寄せ鍋 *

(1人分)

【材料】	【分量】	【下準備】
豚ミンチ	80g	
卵	10g	溶いておく。
生姜	1g	おろしておく。
ネギ	1g	小口切りにしておく。
片栗粉	2g	
ほうれん草	20g	一口大に切り、茹でこぼす。
白菜	50g	一口大に切り、茹でこぼす。
椎茸	20g	半分に切って、水にさらす。
人参	10g	花形に切って、茹でこぼす。
マロニー	10g	茹でておく。
焼豆腐	50g	
餅	1個	
Iだし汁	200g	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。
減塩しょう油	18g	
酢	5g	

【作り方】

- ① ボウルに豚ミンチ・卵・下準備した生姜・ネギ・片栗粉を入れ、粘り気が出るまでよく練る。
- ② 鍋にだし汁を入れ、沸騰したら一口大のボールに形成し、火を通しておく。
- ③ 下準備したほうれん草・白菜・椎茸・人参・マロニー・焼豆腐を②の鍋の中へ入れて、煮立たせる。
- ④ 最後に、焼いた餅を加えて煮立たせる。
- ⑤ 減塩しょう油・酢を混ぜて酢しょう油を作り、具材をつけて頂く。



栄養価

エネルギー …… 426 kcal
たんぱく質 …… 24.7 g
塩分 …………… 1.6 g

カリウム …… 717 mg
リン …… 269 mg

＊オクラと刻み昆布の酢物＊

(1人分)

【材料】	【分量】	【下準備】
オクラ	30g	茹でこぼして、輪切りにする。
刻み昆布	0.3g	水でもどして、茹でこぼす。
生姜	0.5g	千切りにして水にさらす。
酢	3g	
砂糖	2g	

【作り方】

- ① ボウルに酢と砂糖を混ぜ合せ、砂糖が溶けたら下準備したオクラ・刻み昆布・生姜を入れて和えたら出来上がり。



栄養価

エネルギー …… 18 kcal
たんぱく質 …… 2.8 g
塩分 …………… 0.0 g

カリウム …… 101 mg
リン …………… 18 mg

茶通

(1人分)

【材料】	【分量】	【下準備】
卵	5g	
砂糖	6g	
抹茶	0.1g	
お湯	1g	
片栗粉	10g	
小麦粉	9g	
ベーキングパウダー	0.1g	
こしあん	10g	
黒ごま	0.1g	
油	2g	

【作り方】

- ① 片栗粉・小麦粉・ベーキングパウダーは合わせて、ふるっておく。
- ② ボールに卵・砂糖を加え、泡だて器でなめらかになるまでよく混ぜる。
- ③ ②にお湯で溶いた抹茶を加え、均一になじむまでさらによく混ぜる。
- ④ ③のボールに①の粉類を一度に加え、混ぜながらよくなじませる。一塊になったら、手で更にこねながらよく混ぜる。
- ⑤ 粉っぽさがなくなり、なめらかになったらまな板に取り出し、直径6～7cmの円形にのばす。
- ⑥ 中心に丸めたこしあんをのせて1cm幅の円形にし、黒ごまを乗せる。
- ⑦ フライパンに薄く油をひき、弱めの中火で黒ごまを乗せた面を下にして7分焼き、裏返して更に7分焼いて出来上がり。



栄養価

エネルギー …… 143 kcal
たんぱく質 …… 1.7 g
塩分 …………… 0.0 g

カリウム …… 57 mg
リン …………… 30 mg