

お料理教室

令和4年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
胡瓜とトマトの串刺



ピースごはん

(1人分)

【材料】	【分量】	【下準備】
低たんぱくごはん	180g	
グリーンピース	15g	茹でこぼしておく。
塩	0.7g	

【作り方】

- ① 低たんぱくごはんはレンジで温める
- ② ①のご飯に、下準備したグリーンピースを入れて混ぜ合わせる。
- 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 …… 321 kcal

たんぱく質 …… 1.1 g

塩分 …………… 0.7 g

カリウム ……… 41 mg

リン …………… 35 mg

* 魚の黄金焼 *

(1人分)

【材料】	【分量】	【下準備】
赤魚	30g	こしょうを振る。
椎茸	30g	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、赤魚と椎茸を両面焼く。
- 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の赤魚と椎茸を盛付け、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	……	161	kcal	カリウム	………	381	mg
たんぱく質	……	6.8	g	リン	………	108	mg
塩分	………	0.4	g				

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	
豚ミンチ	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、豚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 …… 112 kcal

カリウム …… 175 mg

たんぱく質 …… 2.9 g

リン …… 40 mg

塩分 …… 0.4 g

* 胡瓜とトマトの串刺 *

(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。
プチトマト	30g(2個)	
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の胡瓜とトマト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	……	21 kcal	カリウム	………	127 mg
たんぱく質	……	0.5 g	リン	………	16 mg
塩分	………	0.0 g			