

お料理教室

令和4年7月

☆☆ 今日の献立 ☆☆
五目うどん
大葉おにぎり
こんにゃくのかか煮
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	80g	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ラカント	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	25g	
油	1g	
牛肉	40g	
こしょう	適量	
油	2g	
IIラカント	1g	
II減塩しょう油	3g	
赤玉ねぎ	15g	千切りにして、水にさらす。
オクラ	30g	下茹でして、輪切りにする。
いりごま	0.5g	
III減塩しょう油	6g	
IIIラカント	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ラカント・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のラカント・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・ラカント・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	……	326 kcal	塩分	……	1.5 g
たんぱく質	……	16.4 g	食物繊維	……	2.6 g
脂質	……	18.3 g	コレステロール	……	121 mg
糖質	……	25.5 g	ビタミンK	……	39 mg

大葉おにぎり

(1人分)

【材料】	【分量】	【下準備】
米	40g	
押麦	5g	
水	55g	
大葉	1g	千切りにして水にさらす。
いりごま	0.5g	

【作り方】

- ① 洗米した米と押麦と水を入れて混ぜ、炊飯する。
- ② ごはんが炊けたら、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。



栄養価

エネルギー …… 163 kcal
たんぱく質 …… 2.9 g
脂質 …………… 0.8 g
糖質 …………… 35.0 g

塩分 …………… 0.0 g
食物繊維 …… 0.8 g
コレステロール… 0 mg
ビタミンK …… 7 mg

こんにゃくのかか煮

(1人分)

【材料】	【分量】	【下準備】
突出しこんにゃく	40g	下茹でして、食べやすい長さに切る。
人参	10g	千切りに切る。
サラダ油	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秒置いて、茶こしでこす。
減塩しょう油	4g	
ラカント	1g	
糸かつお	0.5g	

【作り方】

- ① 鍋にサラダ油をしき、下準備した突出しこんにゃく・人参を炒める。
- ② ①の鍋にだし汁・減塩しょう油・砂糖を入れて煮含める。
- ③ ②の鍋に糸かつおを入れて、全体を炒めたら出来上がり。



栄養価

エネルギー	29 kcal	塩分	0.3 g
たんぱく質	0.8 g	食物繊維	1.2 g
脂質	2.0 g	コレステロール	...	1 mg
糖質	3.2 g	ビタミンK	5 mg

* 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、茹でる。
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
 脂質 …………… 0.0 g
 糖質 …………… 4.3 g

塩分 …………… 0.0 g
 食物繊維 …… 0.5 g
 コレステロール… 0 mg
 ビタミンK …… 1 mg