

お料理教室

令和4年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	40g	
人參	15g	みじん切りにして、茹でこぼす。
ごぼう	15g	みじん切りにして、茹でこぼす。
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Ⅰ	4g	
マクトンパウダー	5g	
片栗粉Ⅱ	6g	
揚げ油	適量	
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。
人參	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	
でんぷんもち	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、茶こしです。
減塩しょう油	18g	
酢	5g	

【作り方】

- ① ボウルに豚ミンチ・下準備した人參・ごぼう・生姜・ネギ・卵・片栗粉Ⅰ・マクトンパウダーを入れ、粘り気が出るまでよく練る。
- ② ①を一口大のボールに形成し、片栗粉Ⅱをまぶして、180℃の油で揚げる。
- ③ 鍋にだし汁を入れ、沸騰したら②のミンチボール・下準備したほうれん草・白菜・椎茸・人參・マロニー・焼豆腐を入れて、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 …… 436 kcal
たんぱく質 …… 13.5 g
塩分 …………… 1.5 g

カリウム …… 643 mg
リン …………… 192 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。
オリーブ油	2g	
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・オリーブ油を入れて和えたら出来上がり。



栄養価

エネルギー …… 36 kcal
たんぱく質 …… 0.6 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