

# お料理教室

令和5年4月

☆☆ 今日の献立 ☆☆  
揚げしゅうまい  
インディアナソテー  
若竹煮  
菜の花と湯葉の酢物



# \*揚げしゅうまい\*

(1人分)

【材料】	【分量】	【下準備】
しゅうまいの皮	3枚	
ムキエビ	10g	
豚ミンチ	30g	
玉ねぎ	30g	みじん切りにして、茹でこぼす。
椎茸	10g	みじん切りにする。
片栗粉	1g	
おろし生姜	1g	
白ネギ	3g	みじん切りにして、茹でこぼす。
ごま油	1g	
こしょう	少々	
冷凍グリーンピース	3個	茹でこぼす。
揚げ油	適量	
減塩しょう油	6g	
酢	5g	
練辛子	1g	

## 【作り方】

- ① ムキエビは水気をしっかり拭き取り、包丁で少し食感が残る程度までたたき、ボウルに移す。
- ② ①の中に下準備した玉ねぎ・椎茸・白ネギ・おろし生姜・ごま油・片栗粉を入れてよく混ぜ合わせ、豚ミンチ・こしょうを入れて練り混ぜる。
- ③ ②のしゅうまいのタネを丸めてバッドの上に並べ、上から皮をかぶせ、くるくる回して包む。
- ④ ③の真ん中へ下準備した冷凍グリーンピースを乗せる。
- ⑤ 180℃に熱した油に、④のしゅうまいを入れてきつね色になるまで揚げる。
- ⑥ 減塩しょう油・酢で酢しょう油を作り、お好みで辛子を添えて出来上がり。



## 栄養価

エネルギー …… 236 kcal  
たんぱく質 …… 9.5 g  
塩分 …………… 0.6 g

カリウム …… 238 mg  
リン …………… 92 mg

# \* インディアナソテー \*

(1人分)

【材料】	【分量】	【下準備】
キャベツ	30g	一口大のザク切りにして、茹でこぼす。
玉ねぎ	10g	薄切りにして、茹でこぼす。
人参	5g	イチョウ切りにして、茹でこぼす。
サラダ油	2g	
カレー粉	0.1g	
塩	0.2g	
こしょう	少々	

## 【作り方】

- ① 熱したフライパンにサラダ油をしき、下準備したキャベツ・玉ねぎ・人参を炒める。
- ② ①にカレー粉・塩・こしょうを加えて、味をつけたら出来上がり。



## 栄養価

エネルギー …… 31 kcal

たんぱく質 …… 0.5 g

塩分 …………… 0.2 g

カリウム …… 92 mg

リン …………… 12 mg

# \* 若竹煮 \*

(1人分)

【材料】	【分量】	【下準備】
竹の子水煮	40g	薄切りにして、茹でこぼす。
乾燥わかめ	0.5g	水に戻して、食べやすい大きさに切る。
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。
砂糖	2g	
減塩しょう油	6g	

## 【作り方】

- ① 鍋に下準備した竹の子・わかめ・だし汁・砂糖・減塩しょう油を入れて煮る。
- ② 汁気がなくなるまで煮含めたら出来上がり。



## 栄養価

エネルギー	……	25 kcal	カリウム	……	230 mg
たんぱく質	……	1.9 g	リン	……	36 mg
塩分	……	0.6 g			

# \* 菜の花と湯葉の酢物 \*

(1人分)

【材料】	【分量】	【下準備】
菜の花	30g	食べやすい長さに切り、茹でこぼす。
湯葉	2g	お湯で戻し、千切りにしておく。
砂糖	5g	
酢	3g	
いりごま	1g	

## 【作り方】

- ① 下準備した菜の花と湯葉を酢・砂糖の半量であら漬けをする。
- ② あら漬けが終わったら、残りの半量で味をつける。
- ③ ②にいりごまを入れて、器に盛って出来上がり。



## 栄養価

エネルギー …… 34 kcal

たんぱく質 …… 1.9 g

塩分 …………… 0.0 g

カリウム ……… 117 mg

リン …………… 37 mg