

お料理教室

令和5年4月

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



焼きしゅうまい

(1人分)

【材料】	【分量】	【下準備】
しゅうまいの皮	3枚	
ムキエビ	30g	
豚ミンチ	30g	
玉ねぎ	20g	みじん切りにする。
片栗粉	1g	
おろし生姜	1g	
白ネギ	3g	みじん切りにする。
ごま油	1g	
こしょう	少々	
冷凍グリーンピース	3個	茹でる。
サラダ油	2g	
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・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 フライパンにサラダ油をしき、皮を下にして④のしゅうまいを並べ、水を入れて蓋をし、弱めの中火で7～8分蒸し焼にする。
- ⑥ 蓋を取って底に焼き色がつくまで焼く。
- ⑦ 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	……	183 kcal	塩分	……	0.7 g
たんぱく質	……	13.0 g	食物繊維	……	0.7 g
脂質	……	8.9 g	コレステロール	……	70 mg
糖質	……	11.7 g	ビタミンK	……	3 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する。
玉ねぎ	10g	薄切りにする。
人参	5g	イチョウ切りにする。
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、下準備した玉ねぎ・人参を炒め、更にキャベツを加えて野菜が柔らかくなるまで炒める。
- 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	塩分	……	0.2 g
たんぱく質	……	0.5 g	食物繊維	……	0.8 g
脂質	……	2.1 g	コレステロール	……	0 mg
糖質	……	3.1 g	ビタミンK	……	27 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、茹でる。
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。
ラカント	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・ラカント・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	17 kcal	塩分	0.6 g
たんぱく質	2.0 g	食物繊維	1.5 g
脂質	0.1 g	コレステロール	0 mg
糖質	4.9 g	ビタミンK	4 mg

* 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、茹でる。
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	……	23 kcal	塩分	……	0.0 g
たんぱく質	……	1.9 g	食物繊維	……	1.4 g
脂質	……	0.9 g	コレステロール	……	0 mg
糖質	……	5.1 g	ビタミンK	……	75 mg