

お料理教室

令和5年6～7月

☆☆ 今日の献立 ☆☆
豚肉のマリネ
ニラチヂミ
胡瓜と茗荷の酢の物
ミルクもち



* 豚肉のマリネ *

(1人分)

【材料】	【分量】	【下準備】
豚ロース肉	60g	5等分に切っておく。
こしょう	少々	
小麦粉	6g	
揚げ油	適量	
玉ねぎ	20g	薄切りにして、水にさらす。
人参	5g	短冊切りにして、茹でこぼす。
ピーマン	5g	千切りにして、茹でこぼす。
レモン	5g	皮ごと薄めのいちょう切りにする。
減塩しょう油	9g	
酢	5g	
砂糖	2g	
だし汁	5g	急須に花かつお3gと湯100ccを注ぎ、蓋をして20~30秒置く。

【作り方】

- ① 下準備した豚ロース肉にこしょうをし、小麦粉をまぶす。
- ② 170℃に熱した油で、①を揚げる。
- ③ 減塩しょう油・酢・砂糖・だし汁を混ぜ合わせ、下準備した玉ねぎ・人参・ピーマン・レモン・②の豚ロース肉を漬け込む。
- ④ 時々上下を返しながら、冷蔵庫で味をなじませて出来上がり。



栄養価

エネルギー …… 263 kcal

たんぱく質 …… 13.0 g

塩分 …………… 0.8 g

カリウム ……… 278 mg

リン …………… 136 mg

ニラチヂミ

(1人分)

【材料】	【分量】	【下準備】
ニラ	30g	2cm長さに切り、水にさらしておく。
人参	5g	千切りにして、茹でこぼす。
むきエビ	10g	半分に切り、背わたを取る。
減塩しょう油	3g	
砂糖	1g	
豆板醤	0.5g	
サラダ油	2g	
小麦粉	10g	
卵	10g	
水	10g	
ごま油	4g	

【作り方】

- ① 熱したフライパンにサラダ油をしき、下準備したニラ・人参・むきエビを炒め、減塩しょう油・砂糖・豆板醤で味付けする。
- ② ボウルに小麦粉・卵・水・①を混ぜ合わせる。
- ③ 熱したフライパンにごま油をひき、②を両面こんがりとし焼き色がつくまで焼く。
- ④ 一口サイズに切り、出来上がり。



栄養価

エネルギー …… 131 kcal
たんぱく質 …… 4.7 g
塩分 …………… 0.3 g

カリウム ……… 230 mg
リン …………… 60 mg

* 胡瓜と茗荷の酢の物 *

(1人分)

【材料】	【分量】	【下準備】
胡瓜	30 g	千切りにして、水にさらす。
茗荷	5 g	千切りにして、水にさらす。
酢	5 g	
砂糖	3 g	

【作り方】

- ① 下準備した胡瓜と茗荷を酢・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 器に盛って出来上がり。



栄養価

エネルギー …… 18 kcal

たんぱく質 …… 0.3 g

塩分 …………… 0.0 g

カリウム ……… 71 mg

リン …………… 12 mg

* ミルクもち *

(1人分)

【材料】	【分量】	【下準備】
牛乳	50g	
くず粉	5g	
グラニュー糖	4g	
バニラエッセンス	1滴	

【作り方】

- ① 鍋にくず粉とグラニュー糖・牛乳を入れ、泡立て器で混ぜて溶かす。
- ② ①を中火にかけ、重く感じるほどぼってりしてきたら、バニラエッセンスを加えて混ぜる。
- ③ ボウルに氷水を用意しておく。
- ④ ②をスプーンで好みの大きさに丸めて取り分け、③の氷水にうつし、冷めたら水気を切って器に盛る。



栄養価

エネルギー …… 66 kcal

カリウム …… 75 mg

たんぱく質 …… 1.7 g

リン …… 48 mg

塩分 …… 0.1 g