

お料理教室

令和5年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	30g	3等分に切っておく。
カリフラワー	30g	小房に切り分け、茹でこぼす。
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	
オリーブ油	4g	
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・カリフラワーにこしょうをし、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・オリーブ油・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	……	229 kcal	カリウム	………	251 mg
たんぱく質	……	8.0 g	リン	………	93 mg
塩分	………	0.7 g			

* 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	15g	千切りにして、茹でこぼす。
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	6g	

【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を両面こんがりと焼き色がつくまで焼く。
- ④ 一口サイズに切り、出来上がり。



エネルギー …… 144 kcal
たんぱく質 …… 2.8 g
塩分 …………… 0.3 g

カリウム ……… 233 mg
リン …………… 41 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	カリウム	………	71 mg
たんぱく質	……	0.3 g	リン	………	12 mg
塩分	………	0.0 g			

* 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、泡立て器でよく混ぜて溶かす。
- 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

たんぱく質 …… 1.7 g

塩分 …………… 0.1 g

カリウム ……… 75 mg

リン …………… 48 mg