

# 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	60 g	5等分に切っておく。
こしょう	少々	
小麦粉	6g	
サラダ油	2g	
玉ねぎ	40g	千切りにして、水にさらす。
人参	10g	千切りにして、茹でる。
ピーマン	10g	千切りにして、茹でる。
レモン	10g	皮ごと薄めのいちょう切りにする。
減塩しょう油	13g	
酢	7.5g	
ラカント	3g	
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 フライパンにサラダ油をしき、①の豚ロース肉を両面焼く。
- ③ 減塩しょう油・酢・ラカント・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	……	234 kcal	塩分	……	1.2 g
たんぱく質	……	13.9 g	食物繊維	……	1.8 g
脂質	……	13.7 g	コレステロール	……	37 mg
糖質	……	15.2 g	ビタミンK	……	9 mg

# \*ニラチヂミ\*

(1人分)

【材料】	【分量】	【下準備】
ニラ	30g	2cm長さに切る。
人参	5g	千切りにして、茹でる。
むきエビ	10g	半分に切り、背わたを取る。
減塩しょう油	3g	
ラカント	1g	
豆板醤	0.5g	
サラダ油	2g	
小麦粉	10g	
卵	10g	
水	10g	
ごま油	2g	

## 【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・ラカント・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 …… 108 kcal  
 たんぱく質 …… 4.7 g  
 脂質 …… 5.5 g  
 糖質 …… 10.7 g

塩分 …… 0.3 g  
 食物繊維 …… 1.2 g  
 コレステロール… 53 mg  
 ビタミンK …… 59 mg

# \* 胡瓜と茗荷の酢の物 \*

(1人分)

【材料】	【分量】	【下準備】
胡瓜	30 g	千切りにする。
茗荷	5 g	千切りにして、水にさらしてアクを抜く。
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	塩分	.....	0.0 g
たんぱく質	.....	0.3 g	食物繊維	.....	0.4 g
脂質	.....	0.0 g	コレステロール	...	0 mg
糖質	.....	4.1 g	ビタミンK	.....	11 mg

# \*ミルクもち\*

(1人分)

【材料】	【分量】	【下準備】
牛乳	50g	
くず粉	5g	
マービー	4g	
バニラエッセンス	1滴	

## 【作り方】

- ① 鍋にくず粉とマービー・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たりしてきたら、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 …… 52 kcal  
たんぱく質 …… 1.7 g  
脂質 …… 1.9 g  
糖質 …… 10.7 g

塩分 …… 0.1 g  
食物繊維 …… 0.0 g  
コレステロール… 6 mg  
ビタミンK …… 1 mg