

お料理教室

令和5年9～10月

☆☆ 今日の献立 ☆☆
銀杏ごはん
鮭のマヨネーズ焼き
炒り鶏
小松菜と木耳の和え物



* 銀杏ごはん *

(1人分)

【材料】	【分量】	【下準備】
米	91g	洗米する。
水	100g	
銀杏(水煮缶)	20g	茹でこぼす。
塩	0.5g	
黒ごま	0.5g	

【作り方】

- ① 洗米した米と計量した水を入れて炊飯する。
- ② 炊けたごはんの下準備した銀杏を入れて混ぜ合わせる。
- ③ 茶碗に銀杏ご飯を盛り付け、上から塩と黒ごまを飾って出来上がり。



栄養価

エネルギー …… 374 kcal

たんぱく質 …… 6.0 g

塩分 …………… 0.5 g

カリウム …… 177 mg

リン …………… 90 mg

＊ 鮭のマヨネーズ焼き ＊

(1人分)

【材料】	【分量】	【下準備】
秋鮭	60g	
こしょう	少々	
玉ねぎ	10g	みじん切りにして、水にさらす。
マヨネーズ	15g	
こしょう	少々	
ドライパセリ	0.1g	
サラダ油	2g	

【作り方】

- ① 秋鮭にこしょうをして下味をつける。
- ② フライパンにサラダ油をしき、①の秋鮭を両面焼く。
- ③ 下準備した玉ねぎの水気を切り、マヨネーズ・こしょう・ドライパセリを合わせる。
- ④ 魚焼きグリルにアルミ箔をひき、②の秋鮭を並べ、その上に③のマヨネーズを塗って、焼き色がつくまで表面を焼いて出来上がり。



栄養価

エネルギー …… 208 kcal

たんぱく質 …… 13.7 g

塩分 …………… 0.4 g

カリウム ……… 231 mg

リン …………… 151 mg

＊炒り鶏＊

(1人分)

【材料】	【分量】	【下準備】
鶏もも肉	10g	一口大に切る。
長芋	30g	一口大の乱切りにして、茹でこぼす。
人参	10g	一口大の乱切りにして、茹でこぼす。
ごぼう	10g	さがきに切り、茹でこぼす。
サラダ油	2g	
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	1g	
減塩しょう油	4g	
冷凍グリーンピース	2g	茹でこぼす。

【作り方】

- ① 鍋にサラダ油をしき、下準備した鶏もも肉が炒まったら、更に長芋・人参・ごぼうを入れて炒める。
- ② ①の鍋にだし汁・砂糖・減塩しょう油を入れて煮含める。
- ③ 器に盛って、下準備した冷凍グリーンピースを飾って出来上がり。



栄養価

エネルギー …… 72 kcal
たんぱく質 …… 3.4 g
塩分 …………… 0.3 g

カリウム …… 240 mg
リン …………… 46 mg

＊小松菜と木耳の和え物＊

(1人分)

【材料】	【分量】	【下準備】
小松菜	30g	3cm長さに切り、茹でこぼす。
木耳	0.5g	水に戻して、下ゆでする。
砂糖	1g	
減塩しょう油	3g	
いりごま(白)	0.5g	

【作り方】

- ① 下準備した小松菜・木耳の水気を切ってボウルに入れる。
- ② ①のボウルに砂糖・減塩しょう油・いりごまで和えて出来上がり。



栄養価

エネルギー …… 13 kcal
たんぱく質 …… 0.8 g
塩分 …… 0.2 g

カリウム …… 160 mg
リン …… 22 mg