

# お料理教室

令和5年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	71g	洗米する。
水	78g	
銀杏(水煮缶)	10g	茹でる。
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 炊けたごはん到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 …… 272 kcal

たんぱく質 …… 4.4 g

脂質 …… 1.0 g

糖質 …… 59.4 g

塩分 …… 0.5 g

食物繊維 …… 2.6 g

コレステロール… 44 mg

ビタミンK …… 12 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。
ハーフマヨネーズ	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、ハーフマヨネーズ・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	……	144 kcal	塩分	……	0.7 g
たんぱく質	……	13.9 g	食物繊維	……	0.3 g
脂質	……	8.7 g	コレステロール	……	44 mg
糖質	……	1.6 g	ビタミンK	……	12 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。
人参	10g	一口大の乱切り。
ごぼう	10g	ささがきに切って、水にさらして下茹でする。
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	茹でる。

## 【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。



エネルギー	.....	71 kcal	塩分	.....	0.3 g
たんぱく質	.....	3.3 g	食物繊維	.....	1.4 g
脂質	.....	2.6 g	コレステロール	...	9 mg
糖質	.....	2.6 g	ビタミンK	.....	8 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、茹でる。
木耳	0.5g	水に戻して、下茹でする。
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

脂質 …… 0.4 g

糖質 …… 2.1 g

塩分 …… 0.2 g

食物繊維 …… 0.7 g

コレステロール… 0 mg

ビタミンK …… 63 mg