

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
筑前煮
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】
低たんぱくごはん	180g	
銀杏(水煮缶)	20g	茹でこぼす。
塩	0.5g	
黒ごま	0.5g	

【作り方】

- ① レンジで温めた低たんぱくごはん、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 …… 344 kcal

たんぱく質 …… 1.2 g

塩分 …………… 0.5 g

カリウム ……… 123 mg

リン …………… 40 mg

* 鮭のマヨネーズ焼き *

(1人分)

【材料】	【分量】	【下準備】
秋鮭	40g	
椎茸	10g	
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 秋鮭と椎茸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の秋鮭と椎茸を両面焼く。
- 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の秋鮭と椎茸を並べ、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 …… 185 kcal

カリウム …… 219 mg

たんぱく質 …… 9.8 g

リン …… 120 mg

塩分 …… 0.4 g

* 筑前煮 *

(1人分)

【材料】	【分量】	【下準備】
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	15g	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、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 …… 61 kcal
たんぱく質 …… 1.5 g
塩分 …………… 0.3 g

カリウム …… 222 mg
リン …………… 29 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