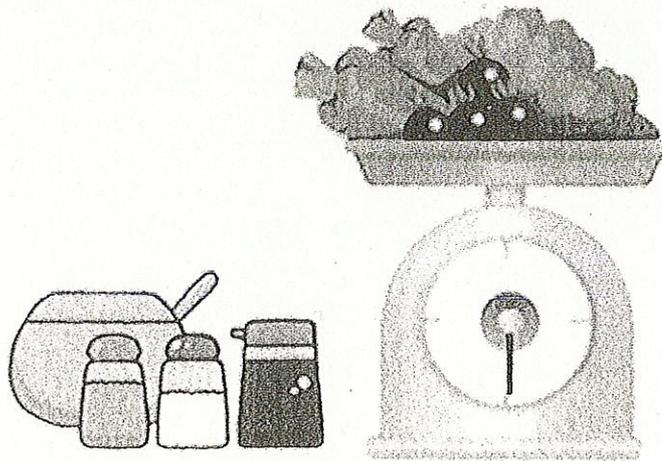
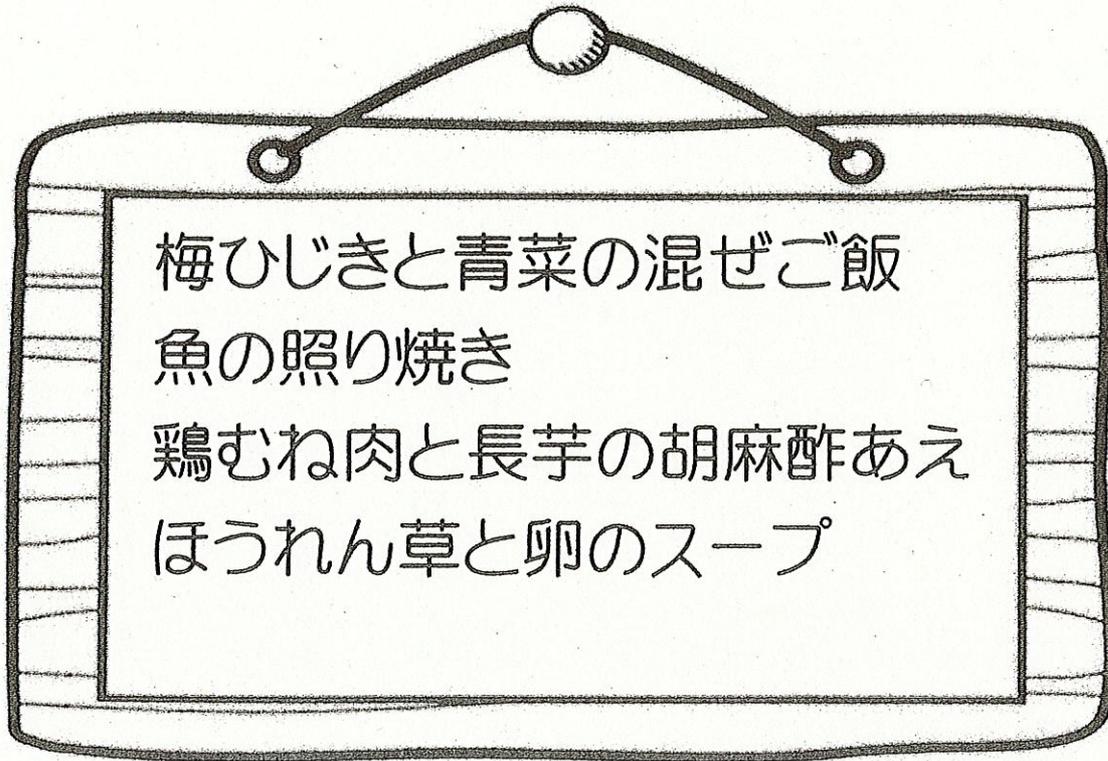


令和6年度

中の島地区伝達料理講習会



日時……令和6年11月19日(火)10時00分~12時

場所……中の島町づくりセンター

●梅ヒジキと青菜の混ぜご飯

【材料】《6人分》

ヒジキ (乾燥) 8g	た れ	醤油 小さじ2
梅干し 中3個		さとう 小さじ1と1/2
しらす干し 10g		みりん 小さじ1と1/2
生しいたけ 3枚		サラダ油 小さじ1
白ごま 大さじ1/2		ごま油 小さじ1/2
小松菜 1株		ご飯 2合

《作り方》

- ① ひじきは水で戻す。
- ② 梅干しは種を取り除いて粗く刻む。
しいたけは薄切りにし、大きい軸は千切りにする。
- ③ フライパンに油を入れて加熱し、小松菜を炒める。
十分に水気を切ったひじきを入れて炒め、②③を「たれ」を入れて加熱し、汁気が無くなるまで火にかける。
- ③→しらす干しと白ごまを入れて加熱し、最後にごま油で風味付けをする。
ごはんに混ぜる。

一人分の栄養価 エネルギー209 kcal /たんぱく質4.6g /食塩相当量1.1g

●魚の照り焼き

【材料】《4人分》

魚の切り身	・ ・ ・ ・ ・	4切れ	た れ	{	酒	・ ・ ・ ・ ・	大さじ2
小麦粉	・ ・ ・ ・ ・	適量			砂糖	・ ・ ・ ・ ・	大さじ2
ピーマン	・ ・ ・ ・ ・	2個			しょうゆ	・ ・ ・ ・ ・	大さじ2
□油	・ ・ ・ ・ ・	大さじ1,5~2			水	・ ・ ・ ・ ・	大さじ1,5

《作り方》

- ① 小鉢にたれを合わせておく。
- ② ピーマンを千切りにする。魚に小麦粉をまぶす。
- ③ フライパンに油を熱し、魚の両面をこんがり焼く。途中出てきた余分な脂はティッシュで拭き取る。
- ④ 魚をフライパンの端に寄せ、空いたところにピーマンとたれを入れる。
- ⑤ 魚にたれをからめながら焼く。器に盛りつけて完成。

1人分の栄養価 エネルギー24 kcal / たんぱく質 14、0 g / 食塩相当量 1・4 g

●鶏むね肉と長芋の胡麻酢和え

【材料】《4人分》

鶏むね肉・・・・・・・・・・ 80g

生しょうが・・・・・・・・小2かけ、すりおろす（チューブ入り生姜なら4cmくらい）

長芋・・・・・・・・・・ 200g（10cm）

オクラ・・・・・・・・・・ 4g（4本）

しょうゆ・・・・・・・・小さじ2

酢・さとう・ごま油・・各大さじ2

白いりごま・・・・・・・・小さじ4

《作り方》

① オクラはがくをとり、板ずりする。

※板ずり・・・・・・・・塩をまぶし、まな板の上で転がして細かい毛をとること。

②→鶏むね肉とオクラを茹でて冷ましておく。※茹で汁は捨てないでください。

③→胡麻酢の材料を混ぜ合わせておく。

④→鶏むね肉を手でさく。ビニール手袋をはめてください。

⑤→オクラを乱切りにする。長芋は皮をむき、ポリ袋に入れてたたいて砕く。

※具を大きめにすると噛ときに舌を使うので、口まわりの運動になります。

※量が少なければラップでも良いです。

⑥→最後に全て混ぜ合わせたら出来上がり。

【栄養価1人分】 エネルギー146 kcal たんぱく質 6,6 g 食塩相当量 0,4 g

●ほうれん草と卵のスープ

【材料】《4人分》

- 卵・・・・・・・・・・・・・・・・・・2個
- 冷凍ほうれん草・・・・・・・・・・60g
- 鶏むね肉の茹で汁・水・・・・・・・・600ml (3カップ) 程度
- 鶏がらスープの素・・・・・・・・・・小さじ2
- コショウ・・・・・・・・・・・・・・・・少々

《作り方》

- ① 胸鶏肉の茹で汁に水を足して600ml程度の量にする。スープの素を入れ、火にかける。
- ② 沸騰したらほうれん草を入れる。卵を溶きほぐして入れる。
- ③→卵に火が通ったら出来上がり。コショウをお好みでかける。

【栄養価1人分】 エネルギー42 kcal たんぱく質4.1g 食塩相当0.0g