

栄養バランスのとれた和食の料理講習会

令和 6 年 2 月 1 日 (木)

鯖の南蛮漬け

材料 4 人分

鯖 (60 g × 4 切)
a { 酒 6ml (小さじ 1 強)
生姜汁 6ml (小さじ 1 強)
しょうゆ 15ml (大さじ 1)
片栗粉 20 g (大さじ 2 強)
揚げ油 適量
玉ねぎ 40 g
パプリカ (赤) 20 g
ピーマン 30 g
ゆでたけのこ 40 g
b { 酢 40ml
しょうゆ 20ml (小さじ 4)
砂糖 18 g (大さじ 2 弱)



つくいかた

- ①鯖は、a で 20 分漬け込み、片栗粉をまぶして 170℃の油で揚げる。
- ②玉ねぎ、パプリカ、ピーマンは千切りにする。
- ③ゆでたけのこは千切りにして、さっと湯通しする。
- ④ ②③をbで漬け込んでおく。
- ⑤ ①を④に漬け込み味を染み込ませる。

栄養素量 (1 人分)

エネルギー	240kcal	カルシウム	13mg
たんぱく質	13.6 g	鉄	1.0mg
脂質	14.1 g	食物繊維	0.7 g
炭水化物	11.9 g	食塩相当量	1.6 g

鶏つくね煮

材料 4人分

- a { 鶏ひき肉 160g
生姜汁 10ml (小さじ2)
塩 0.8g (小さじ1/6)
片栗粉 12g (小さじ4)
れんこん 40g
白菜 160g
にんじん 20g
白ねぎ 80g
しいたけ 80g (4枚)
小松菜 80g
かまぼこ(紅) 50g
だし汁 750ml
塩 4g (小さじ1弱)
しょうゆ 5ml (小さじ1)



つくいかた

- ①れんこんはすりおろし、aに加えてよくねばりができるまでこねる。
- ②白菜は3cm幅、にんじんはいちょう切り、白ねぎは1cm幅、しいたけは5mm幅に切る。
- ③小松菜は茹でてから3cm幅に切る。
- ④かまぼこは3mm幅に切る。
- ⑤だし汁をあたため①を丸めながら入れ、さらに②④を加えて煮る。
- ⑥塩としょうゆで味付けする。

栄養素量 (1人分)

エネルギー	129kcal	カルシウム	73mg
たんぱく質	11.1g	鉄	1.3mg
脂質	5.1g	食物繊維	2.6g
炭水化物	10.5g	食塩相当量	1.9g

かきまわし

材料 4 人分

米	240 g
ごぼう	40 g
にんじん	40 g
こんにゃく	50 g
油揚げ	15 g
鶏もも肉	60 g
a	だし汁 100ml
	酒 20ml
	みりん 20ml
	しょうゆ 30ml
炊き水+煮汁	350ml



つくいかた

- ①米は洗ってざるに上げる。
- ②ごぼうはさがき、にんじんは 2cm の千切り、こんにゃくは 1cm の長さの短冊、油揚げは油抜きして 2cm の長さの細切り、鶏もも肉は細かく切る。
- ③ ②を a で 15～20 分煮て具と煮汁に分ける。
- ④ ③の煮汁と水を合わせて米を炊く。
- ⑤ ④が炊き上がったら③の具を混ぜ合わせる。

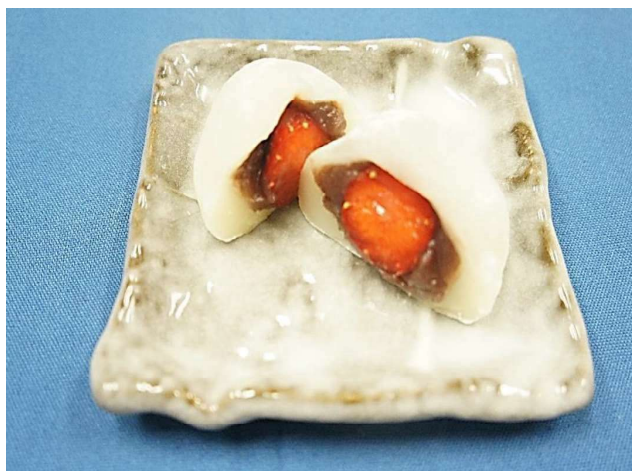
栄養素量 (1 人分)

エネルギー	296kcal	カルシウム	31mg
たんぱく質	8.0 g	鉄	1.0mg
脂質	4.0 g	食物繊維	1.5 g
炭水化物	52.3 g	食塩相当量	1.2 g

いちご大福

材料 4 個分

いちご	小 4 個
こしあん	60 g
白玉粉	60 g
水	120ml
砂糖	15 g
片栗粉	適量



つくりかた

- ①こしあんでいちごを包む。
- ②耐熱容器に白玉粉を入れ、砂糖水（水と砂糖を合わせたもの）でよく溶く（トロットした状態）。
- ③ ②に軽く食品用ラップをかけて 3 分電子レンジ（600W）で加熱してから攪拌する。ふたたび食品用ラップをかけて 1 分 30 秒（600W）加熱して攪拌する。
- ④ 片栗粉を敷き詰めたバットの上で③を 4 等分する。
- ⑤ ①を④で包む。

栄養素量（1 個分）

エネルギー	98kcal	カルシウム	14mg
たんぱく質	2.6 g	鉄	0.6mg
脂質	0.3 g	食物繊維	1.3 g
炭水化物	21.1 g	食塩相当量	0.0 g