

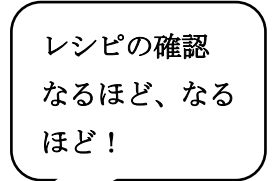
12月10日（土）下田学区まちづくり協議会主催の「季節の料理教室」が開催されました。



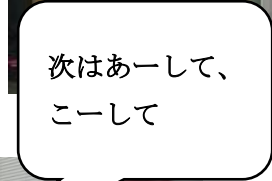
下田まち協会長
挨拶



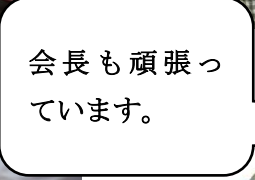
健康推進員さん
の説明



レシピの確認
なるほど、なる
ほど！



次はあーして、
こーして



会長も頑張っ
ています。



出来上がった料理は「さばのおろしあんかけ・ひじきと小松菜の和風サラダ・しらすと枝豆の炊き込みご飯・ごぼうのスープ・簡単おやつ りんごどくるみの包み焼き」です。健康に良いものばかり。レシピは次のページにかいてあるので参考に。

みんな揃って
試食会

冬 季 料 理

さばのおろしあんかけ

栄養量(一人分)

エネルギー179kcal 蛋白質 13.6g 脂質 11.2g カリウム 393mg カルシウム 22mg 食塩相当量 1.3g

☆ 材料 (1人分)

{	生サバ切り身・・・・・・・・・・60g (1切れ)	干しシイタケ・・・・・・・・小1枚
	酒・・・・・・・・・・少々 (小さじ 1/5)	ピーマン・・・・・・・・1/2個
	塩・・・・・・・・・・少々 (一つまみ少量)	赤パプリカ・・・・・・・・1/10個
		ねぎ・・・・・・・・10g
		大根・・・・・・・・30g
		しょうゆ・・・・・・・・大さじ 1/4
		サラダ油・・・・・・・・小さじ 1/4

☆ 作り方

- ① 鯖は酒と塩を振る
- ② 水で戻した干しシイタケは薄切りに、赤パプリカは細切りにする。大根はすりおろす。ねぎは小口切りにする。
- ③ フライパンを温めサラダ油を敷き、鯖を中火で両面焼く。器に盛る。
- ④ ③のフライパンをきれいにし、温めサラダ油を敷き、ピーマン、赤パプリカ、しいたけの順に入れ炒めしょうゆを加え、最後に大根おろしとねぎを混ぜ、さっと火を通す。
- ⑤ 鯖の上に④をかける。

ひじきと小松菜の和風サラダ

栄養量(一人分)

エネルギー49kcal 蛋白質 1.9g 脂質 2.9g カリウム 451mg カルシウム 147mg 食塩相当量 0.5g

☆ 材料 (1人分)

ひじき(乾戻)・・・・・・・・2g	カロリーーフマヨネーズ・・・・4g
小松菜・・・・・・・・50g	めんつゆ(3倍濃縮)・・・・小さじ 1/2
人参・・・・・・・・20g	いりごま・・・・・・・・3g

- ☆ 作り方 ① ひじきは水で戻し熱湯でさっとゆで、ざるにあけ水気を切る。
- ② 小松菜は熱湯でゆで、水にとって水けを絞り2センチ長さに切る。
- ③ にんじんは千切りにしてゆで、ざるにあけ水気を切る。
- ④ ①から③を調味料を加え混ぜ、器に盛る。

しらすと枝豆の炊き込みご飯

栄養量(一人分)エネルギー237kcal 蛋白質 8.5g 脂質 2.2g カリウム 272mg カルシウム 55mg 食塩相当量 0.5g

☆ 材料 (1人分)

米・・・50g しらす・・・6g 冷凍枝豆・・・20g 玉ねぎ20g だし汁・・・60ml 酒・・・小さじ1

- ☆ 作り方 ① 米は洗いだし汁と酒につけておく。冷凍枝豆はさやから出し薄皮を取り除いておく。
- ② たまねぎはみじん切りにする。①に玉ねぎ、しらす、枝豆を乗せて炊く。

ごぼうのスープ

栄養量(一人分)

エネルギー89kcal 蛋白質4.3g 脂質3.6g カリウム283mg カルシウム35mg 塩相当量0.9g

☆ 材料 (1人分)

ごぼう・・・・・・・・・・50g	}	片栗粉・・・・・・・・・・1.2g
鶏もも肉・・・・・・・・・・13g		水・・・・・・・・・・10ml
玉ねぎ・・・・・・・・・・13g		ねぎ・・・・・・・・・・5g
サラダ油・・・・・・・・・・1.5g		しょうゆ・・・・・・・・・・1.5ml
出し汁・・・・・・・・・・175ml		塩・・・・・・・・・・0.6g

☆ 作り方

- ① ごぼうは包丁の背でこそげて乱切りにし、水に5分ほど漬けてあくをぬく。
- ② 鶏肉は1センチ角に切る。玉ねぎは皮を剥き薄切りにする。
- ③ 鍋に油を入れ玉ねぎをしんなりするまで炒める。
- ④ ③のたまねぎと鶏肉、水気を切ったごぼう、出し汁半分量を加えて弱火で30分煮る。
- ⑤ ミキサーにかけてなめらかになるまで攪拌し鍋に戻し、残りの出し汁を加え塩、しょうゆを加え味を調える。水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑥ 器に盛り小口切りにしたねぎを散らす。

本献立の総栄養価 (1人分)

エネルギー537kcal、たんぱく質28.3g、脂質20g、カリウム1398mg、カルシウム259mg
食塩相当量3.2g

簡単おやつ りんごとくるみの包み焼き

(エネルギー174kcal 蛋白質2.3g 脂質7.2g カリウム144mg カルシウム20mg 食塩相当量0.1g)

☆ 材料 (10本分一人1本)

りんご・・・・・・・・・・2個	干しブドウ・・・・・・・・・・120g
クルミ (割いたもの)・・・・40g	春巻きの皮・・・・・・・・・・10枚
砂糖・・・・・・・・・・80g	卵黄・・・・・・・・・・1個分
シナモンパウダー・・・・・・小さじ1/2	バター・・・・・・・・・・40g
	粉砂糖・・・・・・・・・・適量

☆ 作り方

- ① リンゴは皮をむいて芯を取り、1センチ角に切る。鍋に入れ砂糖、シナモンパウダーを加えよく粗える。しばらく置き、しんなりとして水分が出てきたら火にかけ煮立ってきたら弱火にし10分ほど煮る。干しブドウはお湯に5分ほどつけざるにあけて水気を切る。
- ② ① 春巻きの皮を広げ、緑の部分に卵黄を塗る。①のりんご、クルミ、干しブドウを10等分して裏せ皮の手前をかぶせて左右の両端を折り込み、春巻きを作る要領で巻き、緑の部分をしっかり止める。10本包む。
- ③ フライパンにバターを溶かし両面こんがりきつね色になるまで焼き、半分に切り器に盛り、粉砂糖を振る。
(オーブントースターで焼いてもよい。その時はバターを溶かし刷毛で薄く塗ってから焼く。)