



# ヘルシーライフ料理教室

## 秋色を包んで味も香りも



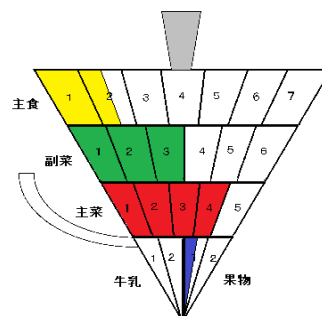
みんなで調理し、楽しく試食しましょう!

日時: 2015年11月27日  
場所: 大久保公民館

### 本日のメニュー

- ・ご飯
- ・茶巾豆腐のあんかけ
- ・鮭の包み焼きちゃんちゃん風
- ・白菜のしゃきしゃきサラダ
- ・さつまいもとりんごのカップ焼き

カロリー	脂質	塩分
665 kcal	13.8 g	2.5 g



**ご飯** 主食 1.5つ

カロリー	脂質	塩分
249 kcal	0.6 g	0 g

#### ■〈作り方〉

- ①米は通常的要領でといておく。
- ②炊飯器の目盛りに合わせて水加減をして炊く。



#### ★材料★ (2人分)

米 140 g  
水 170 ml



## 鮭の包み焼きちゃんちゃん風 主菜3つ 副菜1つ



カロリー	脂質	塩分
155kcal	7.3g	0.6g



### ■作り方

- ①鮭はサッと洗った後、酒をふっておく。
- ②キャベツは太めの千切りにする。
- ③人参はもみじの形に抜き、さつと茹でる。型で抜いた後の人参は千切りにする。
- ④きのこ類は石づきを除き、まいたけ、しめじは小房に分ける。しいたけは5mm幅に切る。
- ⑤キャベツと千切りにした人参を混ぜ合わせ、☆印の調味料を絡ませる。
- ⑥クッキングシートの上に②を敷き、鮭を置く。④のきのこ類をのせる。型抜き人参をのせ、バターを上置いて包む。
- ⑦180℃のオーブンで15～20分焼く。
- ⑧そのまま皿に盛る。食べる時に紙を切り開き、香りを楽しむ。

### ★材料★ (2人分)

生鮭	2切れ
酒	小さじ1
キャベツ	80g
人参	10g
しめじ	1/4パック
まいたけ	1/4パック
しいたけ	2枚
《たれ》	
☆味噌	小さじ2(12g)
☆マヨネーズ	大さじ1/2(7g)
バター	5g
クッキングシート(30cm角)	2枚



## 白菜のしゃきしゃきサラダ 副菜2つ



カロリー	脂質	塩分
59kcal	0.2g	0.4g



### ■作り方

- ①白菜は5～6cmの長さに切り、繊維にそって細切りにしてボウルに入れる。分量の塩を振り入れ、混ぜておく。
- ②きくらげはぬるま湯で戻し、千切りにする。
- ③もつてのほかは根元の軸を外し、花びらをバラバラにする。
- ④沸騰した湯の中に酢(分量外:小さじ1/2)を入れ、10秒程度サッと茹でて冷水にさらし、絞る。
- ⑤ゆずは皮を薄くそぎ切りにし、細かい千切りにする。汁を絞る。
- ⑥①の白菜に②と④とゆずの皮を加え、混ぜる。
- ⑦鍋に☆印の調味料を入れ、火にかけて混ぜ、熱々を⑥にサッとかける。
- ⑧ゆずの搾り汁を加え混ぜ、ラップを落とし蓋のようにかけ、手でラップの上から押さえてピツタリにして、冷めるまで置く。
- ⑨冷蔵庫で冷やし、盛り付ける。

### ★材料★ (2人分)

白菜	200g(2枚)
塩	小さじ1/6
きくらげ(乾)	2g
もつてのほか	
(紫色の食用菊)	10g
ゆずの皮	1/4個分
ゆずの搾り汁	大さじ1/2

### 《合わせ調味料》

☆みりん	小さじ1
☆酢	大さじ2
☆砂糖	大さじ1



## 茶巾豆腐のあんかけ 主菜 1つ



### ■作り方

- ①ポイルえびは半身に切る。半分は刻む。
- ②三つ葉は葉の部分を飾り用として少し残し、あとは細かく刻む。
- ③豆腐は軽く水切りし、ボウルに入れてくずす。
- ④③に卵を割り入れ、②の三つ葉と刻んだえび、塩、片栗粉を加えてよく混ぜる。
- ⑤汁椀にラップを広げ(30cm四方くらい)、半身のえび、ぎんなん、飾り用の三つ葉を置き、④の1/2量を入れる。 ※2個作る
- ⑥ラップの四隅をつまみあげ、全体を包むようにして、中身が出ないようにしてモールでしばる。
- ⑦鍋に湯を沸かし、沸騰したら⑥を入れる。
- ⑧中にしっかり火が通って固まるまで約15分ゆでる。
- ⑨器に⑧をラップごと入れ、ラップを抜き取りながら、ひっくり返して器に盛る。
- ⑩だし汁を作る。鍋に☆印の水と調味料、水溶き片栗粉を入れて火にかけ煮立たせる。
- ⑪茶巾豆腐にだしを注ぎ、すりおろしたしょうが汁をかける。

カロリー	脂質	塩分
95 kcal	3.4 g	1.4 g



### ★材料★ (2人分)

豆腐(絹)	120 g
卵	1/2個
ポイルえび	2個
三つ葉	2本
塩	小さじ1/4
ぎんなん	2個
片栗粉	小さじ1
しょうが	1/4かけ
《だし汁》	
☆水	150ml
☆顆粒だし	小さじ1/3
☆しょうゆ	小さじ1
☆みりん	小さじ1
《水溶き片栗粉》	
片栗粉	大さじ1/2
水	大さじ1/2



## さつまいもとりんごのカップ焼き 果物 0.5つ



### ★材料★ (2人分)

さつまいも	50 g	バター	5g
りんご	小1/2個	シナモン	少々
牛乳	10 ml	アルミカップ	2枚
砂糖	大さじ1		

カロリー	脂質	塩分
107 kcal	2.3 g	0.1 g

### ■作り方

- ①さつまいもは皮をむいて3mmの輪切りにして水にはなす。
- ②りんごは1/8に切った後、薄いちょう切りにする。
- ③鍋にさつまいもを入れ、かぶるくらいの水を入れて火にかける。
- ④7~8分煮てさつまいもが軟らかくなったら水を空け、りんご、牛乳、砂糖、バターを加え、りんごに火を通す。
- ⑤アルミカップに等分に入れ、シナモンを振り、180℃のオーブンで15分焼く。