



ヘルシーライフ料理教室

秋を先取り食卓に



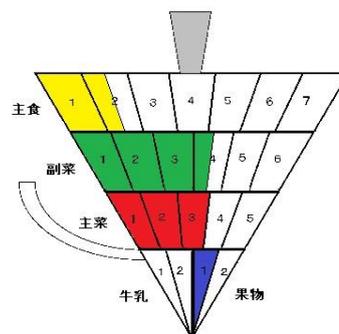
みんなで調理し、楽しく試食しましょう！

日時：2015年9月18日
場所：谷津コミュニティセンター

本日のメニュー

- ・菊花の手まり寿司
- ・ナスのくず汁
- ・洋風かつおのたたき
- ・里芋とゴーヤの和え物
- ・梨のふりふりゼリーかけ

カロリー	脂質	塩分
635 kcal	15.8g	3.6g



菊花の手まり寿司 主食1.5つ 副菜1つ

カロリー	脂質	塩分
297 kcal	0.8g	1.3g



★材料★ (2人分)

米	140g
水(米の1.15倍)	160ml
昆布	1.5cm角1枚
しらす干し	大さじ1強
人参	20g
きゅうり	1/2本
菊花	25g
酢	大さじ1/2
しそ	6枚

《合わせ酢(寿司飯用)》

酢	25g
砂糖	小さじ2と1/2
塩	小さじ1/3

《甘酢(菊花漬け用)》

酢	大さじ1
砂糖	大さじ1/2
水	大さじ1/2

■下準備

- 米は洗って分量の水と昆布を加えて炊く。
- 合わせ酢(寿司飯用)を作る。
酢、砂糖、塩を小鍋に入れ、砂糖と塩が溶けるまで火にかける。
- 甘酢(菊花漬け用)を作る。
ボウルに酢、砂糖、水を入れて混ぜる。

■作り方

- ①菊花は根本の軸をはずし、花びらをバラバラにする。
- ②沸騰した湯の中に酢(分量外:大さじ1/2)を入れ、菊花を加えて30秒ほどさっと茹で、冷水にさらす。菊花の水気を切って甘酢(菊花漬け用)に漬ける。
- ③きゅうりは縦長に6枚に切る。 ※一人当たり3枚用意
- ④甘酢に漬けた菊花を軽くしぼって取り出し、③のきゅうりを残った甘酢にからませる。
- ⑤人参はみじん切りにし、熱湯に通す。しらす干しもさっと熱湯に通す。
- ⑥炊き上がったご飯に合わせ酢(寿司飯用)を振り入れ、しゃもじで切りながら混ぜる。人参としらす干しも加えて混ぜる。
- ⑦寿司飯を6等分に分けて、ラップを使って丸くする。丸く握った寿司飯にきゅうりをくるりと巻く。
- ⑧ラップに菊花をパラパラとおき、⑦のをせたらラップを絞るようにして丸める。
- ⑨しそを敷いた皿の上のにのせる。



ナスのくず汁 副菜1つ



■作り方

- ①ナスは皮をむいて縦半分になり、水にさらす。
- ②沸騰したお湯にひとつまみの塩を入れ、ナスをゆでる。
- ③みょうがは薄切りにし、水にさらす。
- ④鍋に分量の水と顆粒だしを入れて溶かし、しょうゆ、塩を加えて味を調える。
- ⑤汁に水溶きした片栗粉を加えてとろみをつける。
- ⑥お椀にナスを入れ、むいた枝豆を散らし、汁を注ぎ入れる。最後にしょうがのしぼり汁とみょうがを加える。

カロリー	脂質	塩分
26 kcal	0.4g	0.7g



★材料★ (2人分)

ナス	1本
冷凍枝豆	正味10g
みょうが	1/2個
水	250ml
顆粒だし	小さじ1/2
しょうゆ	小さじ3/4
塩	小さじ1/6
片栗粉	小さじ1
水	小さじ2
しょうがのしぼり汁	小さじ1/2



洋風かつおのたたき 主菜3つ 副菜0.5つ

カロリー	脂質	塩分
201kcal	11.0g	1.0g



★材料★ (2人分)

かつおの柵	1本(約130g)
※柵の半分を1人分とする	
ベーコン(薄切り)	1枚
にんにく	小1片
トマト	小1/2個
しめじ	1/4パック
かいわれ大根	1/4パック
サラダ油	大さじ1/2
塩	少々
こしょう	少々

《かけ汁》

しょうゆ	大さじ3/4
レモン汁	大さじ1/2

■作り方

- ①かつおに軽く塩、こしょうをふる。
- ②ベーコンは細切り、にんにくは薄切り、しめじは小房に分ける。
- ③トマトは湯むきをし、種を除いて1cmの角切りにする。
- ④しょうゆとレモン汁を合わせてかけ汁を作る。
- ⑤フライパンにサラダ油を入れて熱し、弱火でにんにくとベーコンをカリカリになるまで炒める。
- ⑥しめじを加えて炒めたら、次にトマトを加えて軽く炒め、皿に取り出す。
- ⑦フライパンに残った油でかつおの両面をサッと焼く。
- ⑧かつおは1.5cmの厚さに切り、かけ汁をかける。
- ⑨かつおを皿に盛り、⑥をのせ、最後にかいわれ大根を飾る。



里芋とゴーヤの和え物 副菜1つ

カロリー	脂質	塩分
58 kcal	3.5g	0.6g

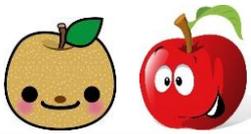


★材料★ (2人分)

ゴーヤ	1/4本(約70g)
玉ねぎ	30g
里芋	50g
マヨネーズ	大さじ3/4(9g)
塩	小さじ1/6
こしょう	少々

■作り方

- ①ゴーヤは縦半分に切って種とワタを除き、2~3mm厚さに切ったら、サッとゆでる。
- ②玉ねぎは薄切りにして水にさらす。
- ③里芋はよく洗い、皮ごとゆでる。
- ④里芋が茹で上がったなら皮をむいてつぶし、マヨネーズで和える。
- ⑤ゴーヤと玉ねぎを加えて混ぜ、塩、こしょうで味を調える。



梨のふりふりゼリーかけ 果物1つ



カロリー	脂質	塩分
53 kcal	0.1 g	0g



★材料★ (2人分)

梨	1/2個(約140g)
りんごジュース	100 ml
砂糖	10g
ゼラチン	2g
水	大さじ1/2

■作り方

- ①ゼラチンは分量の水でふやかす。
- ②梨は2等分に切ってから薄切りにする。
- ③鍋にりんごジュースと砂糖、ふやかしたゼラチンを入れて火にかける。
- ④砂糖とゼラチンが溶けたら火を止め、粗熱をとってから容器に入れ、冷蔵庫で冷やし固める。
- ⑤ゼリーが固まったら容器ごと振って、ゼリーをくずす。
- ⑥器に梨を並べ、くずしたゼリーを上にかける。