



# ヘルシーライフ料理教室

彩り豊かな春を迎える味わいある料理を作ろう!!

みんなで調理し、楽しく試食しましょう!



日時: 2017年2月24日  
場所: 大久保公民館

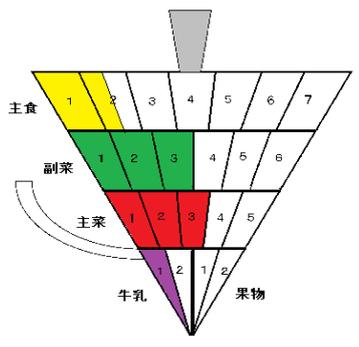
## 本日のメニュー

- ・変わりちらしずし
- ・ささみのチーズピカタ
- ・かぶのキャラメル煮
- ・野菜のヨーグルト和え
- ・カチュー湯
- ・ゆず寒天

エネルギー	脂質	食塩相当量
671 kcal	16.3 g	3.34 g



**変わりちらしずし**    主食 1.5つ    副菜 0.5つ



エネルギー	脂質	食塩相当量
374 kcal	9.1 g	1.9 g

★材料★ (2人分)

米	140 g
水	170 ml
ハム	40 g
菜の花	60 g
レタス	40 g
アーモンドスライス	6 g

- 作り方
- ①米は手早く洗い、ザルに上げて15分おく。炊飯器で通常の要領で炊く。  
(教室では、全体と一緒に炊いて各テーブルに分量を分けます)
  - ②すし酢は(A)の材料を小鍋に入れてひと煮立ちさせ、そのまま冷ます。
  - ③ハムは1cm角に切る。
  - ④菜の花は茎の部分を5mm程切り落とし、さっと洗う。  
熱湯で1分位茹でて水にさらし、3cm長さに切る。
  - ⑤レタスは5cm幅に切り、太めの千切りにする。
  - ⑥アーモンドスライスフライパンで色づくまで焼く。
  - ⑦(B)の調味料を混ぜ合わせ、レタス、菜の花を和える。
  - ⑧炊き上がったご飯は、飯台やボウルに移し、すし酢をまわし入れながら切るように混ぜる。
  - ⑨すし飯を皿に盛り、ハムとレタス、菜の花を散らし、アーモンドを飾る。

- (A) すし酢
- |    |        |
|----|--------|
| 酢  | 30 ml  |
| 塩  | 小さじ1/2 |
| 砂糖 | 小さじ2   |
- (B) 調味料
- |       |        |
|-------|--------|
| しょうゆ  | 小さじ1   |
| オリーブ油 | 小さじ2   |
| わさび   | 小さじ1/3 |



## ささみのチーズピカタ 主菜 3.0つ 牛乳 0.5つ



### ■作り方

- ①ささみは筋を取って開いてラップではさみ、棒でたたいて広げ、こしょうをふる。
- ②調味料の(A)と(B)をそれぞれ別の器に混ぜ合わせておく。
- ③ささみに(A)をまぶし、(B)にくぐらせてサラダ油を敷いたフライパンで焼く。
- ④蓋をしてじっくり火を通し、片面を焼く(2分)。
- ⑤裏返してこんがり焼き色がつくまで焼く(2分)。

エネルギー	脂質	食塩相当量
138 kcal	5.4 g	0.27 g



### ★材料★ (2人分)

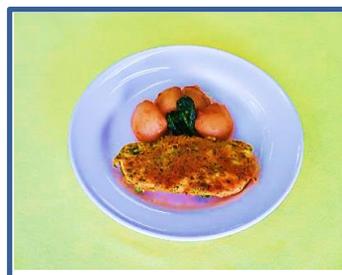
ささみ 2本(120g)  
 こしょう 少々  
 サラダ油 小さじ1

### 《調味料》

(A) 薄力粉 小さじ1  
 片栗粉 小さじ1  
 (B) 溶き卵 30g  
 カレー粉 小さじ1/2  
 パルメザンチーズ 大さじ1と1/3  
 パセリ 2g



## かぶのキャラメル煮 副菜 1.5つ



### ■作り方

- ①かぶは皮を付けたまま縦4等分に切る。
- ②かぶに砂糖をまぶしておく。
- ③かぶの葉は洗って、3cmの長さに切る。
- ④鍋にかぶを入れて火にかけ、中火でかぶの表面がキャラメル色になるまで焼く。
- ⑤水とコンソメを入れて、かぶが軟らかくなるまで煮る。(約5分)
- ⑥かぶを取り出した後の煮汁でかぶの葉を煮る。
- ⑦かぶを器に盛り付け、かぶの葉を飾る。

エネルギー	脂質	食塩相当量
42 kcal	0.1 g	0.22 g



### ★材料★ (2人分)

かぶ 2個(200g)  
 かぶの葉 20g  
 砂糖 大さじ1  
 コンソメ 1/2個(固形)  
 水 100ml



## 野菜のヨーグルト和え 副菜 1.0つ 牛乳 0.5つ



エネルギー	脂質	食塩相当量
48 kcal	1.3 g	0.27 g



### ★材料★ (2人分)

ニンジン	20 g
キュウリ	40g
ブロッコリー	100g
ヨーグルト	60 g
味噌	小さじ2

### ■作り方

- ①ニンジンは皮をむいて薄く斜めに切り、千切りにする。
- ②キュウリは縦半分に切り、薄く斜めに切る。
- ③ブロッコリーは小さめの房に切り分け、茎の部分は皮をむいて同じ位の大きさに切り、茹でて冷ます。
- ④ヨーグルトに味噌を混ぜ、野菜と和える。



## カチュー湯



エネルギー	脂質	食塩相当量
20 kcal	0.3 g	0.55 g



### ★材料★ (2人分)

生のり	20 g
削りかつお節	3 g
あさつき	10 g
しょうゆ	小さじ1
熱湯	300 ml

### ■作り方

- ①生のりはザルに入れ、よく水洗いして水分を絞る。  
(教室では洗ったものを各班に分けます)
- ②あさつきは小口切りにする。
- ③生のり、削りかつお節、しょうゆを器に入れて熱湯を注ぐ。  
湯の量で味を調節する。
- ④あさつきを散らす。



## ゆず寒天



エネルギー	脂質	食塩相当量
49 kcal	0.1 g	0.10 g



### ★材料★ (2人分)

ゆず果汁	大さじ1
ゆずの皮(すりおろし)	小さじ1/3
白花豆の煮豆	8個
粉寒天	1/2袋(2g)
砂糖	大さじ1
水	160 ml

### ■作り方

- ①ゆずは皮の表面をすりおろした後、半分に切って汁を絞る。
- ②鍋に粉寒天と砂糖を入れてよく混ぜる。分量の水を加えて火にかける。
- ③沸々とするまで加熱し、煮溶かす。
- ④火を止め、すりおろしたゆずの皮と果汁を加え、ゆず入り寒天液を作る。
- ⑤ラップを敷いたカップに白花豆の煮豆を入れ、寒天液を注ぎ入れる。
- ⑥粗熱を取って、冷蔵庫で冷やし固める。