



ヘルシーライフ料理教室

《実りの秋を楽しもう!》



みんなで調理し、楽しく試食しましょう!

日時: 2017年10月27日
場所: 大久保公民館

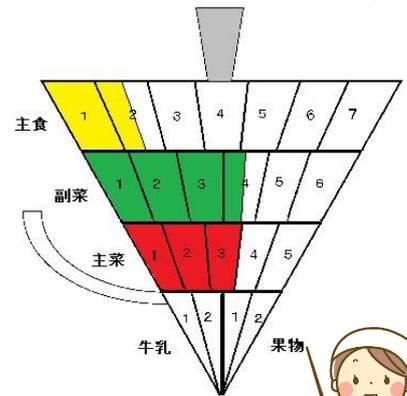
本日のメニュー

- ・さつまいご飯
- ・鮭の黄金焼き
- ・野菜ときのこの焼きサラダ
- ・れんこんのすりおろし汁
- ・柿のレモン風味

| カロリー | 脂質 | 食塩相当量 |
|--------|--------|-------|
| 691kca | 14.4 g | 2.7 g |



さつまいご飯 主食1.5つ 副菜0.5つ



| カロリー | 脂質 | 食塩相当量 |
|---------|-------|-------|
| 271 kca | 1.1 g | 0.3 g |



★材料★ (2人分)

- 米 120 g
- さつまいご 60 g
- 水 150 ml
- ☆塩 1つまみ
- ☆みりん 小匙1
- ☆酒 小匙1強
- 黒ごま 小匙2/3

■作り方

- ①米は通常的要領でとぎ浸水しておく。(20~30分)
- ②さつまいごは皮のまま1.5cm角に切り、水にさらしてアクを除く。
- ③かまに水切りした米と分量の水、☆印の調味料を入れて混ぜ、さつまいごを上のにのせて炊く。
- ④炊き上がったたら蒸らし、芋をつぶさないように底から軽く混ぜる。
- ⑤器に盛り黒ごまを振る。



鮭の黄金焼き 主菜 2.5つ



■作り方

- ① 鮭は☆印のみりん、醤油、酒を合わせたたれに漬けておく。
- ② 卵にみりんを加え、小鍋でいりつけてごく柔らかないり卵を作る。
- ③ 小葱は小口切りにする。
- ④ 30cm × 20cmにカットしたアルミ箔に①の鮭をのせ魚焼き器に並べ8分程焼く。
- ⑤ ②のいり卵を③の鮭に等分のせ、さらに1～2分、表面がかわく程度に焼く。
- ⑥ 皿に盛り、小葱を飾り、粉山椒を振る。

| カロリー | 脂質 | 食塩相当量 |
|---------|-------|-------|
| 142 kca | 5.3 g | 0.6 g |



★材料★ (2人分)

| | |
|------|-------|
| 鮭 | 120 g |
| ☆みりん | 小匙1 |
| ☆醤油 | 小匙1 |
| ☆酒 | 小匙2 |
| 卵 | 50 g |
| みりん | 小匙1 |
| 小葱 | 10 g |
| 山山椒 | 適量 |



野菜ときのこの焼きサラダ 副菜 2つ



■作り方

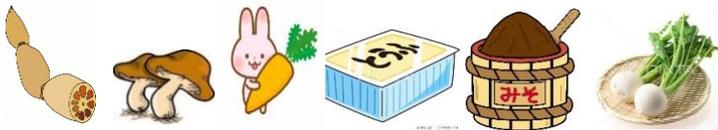
- ① 長ネギは長さ4cmに切る。エリンギは縦に四つに切る。
- ② シメジとまいたけは石づきを取り除き、食べやすい大きさに分ける。
- ③ パプリカはヘタと種を取り除いて縦に二つ割にし、幅1cmに切る。
- ④ いんげんは適当な大きさに切り2分程茹でる。
- ⑤ かぶは皮を剥かず4～5等分に切り、2分程度茹でる。
- ⑥ ④の材料をよく掻き混ぜドレッシングを作る。
- ⑦ フライパンを火にかけ長ねぎを焦げ目が着くまで焼き、⑥のドレッシングの1/2量を入れて蒸し焼きする。器に取り出す。
- ⑧ きのこ類、茹でたかぶ、いんげん、パプリカ、各々を焼き色が着くまで火にかける。
- ⑨ ⑦と⑧を盛りつけて残りのドレッシングをかける。

| カロリー | 脂質 | 食塩相当量 |
|---------|-------|-------|
| 142 kca | 6.6 g | 1.0 g |



★材料★ (2人分)

| | |
|---------------|-------|
| 長ネギ | 60 g |
| エリンギ・しめじ・まいたけ | 80 g |
| パプリカ (赤) | 30 g |
| いんげん | 30 g |
| かぶ | 60 g |
| ④黒こしょう | 少々 |
| ④オリーブ油 | 大匙1 |
| ④白ワイン | 大匙1 |
| ④酢 | 小匙1 |
| ④塩 | 小匙1/3 |
| ④砂糖 | 小匙1/3 |
| ④ニンニクすりおろし | 小匙1/2 |



れんこんのすりおろし汁 副菜 1つ



■作り方

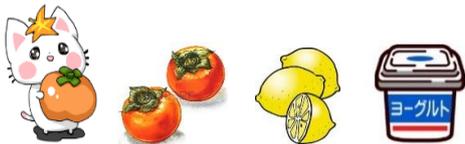
- ①れんこんを良く洗って皮を剥かずにすりおろす。
- ②生しいたけは一口大に切る。
- ③人参は5mmの厚さに切って、紅葉の型で抜く。
- ④かぶの葉は茹でて2cmの長さに切る。
- ⑤豆腐はさいの目に切る。
- ⑥鍋に水と和風だしの素を入れて火にかけ
 - ①のれんこんと②③を加えて2~3分煮る。
 - ⑦③の豆腐を加え、味噌を入れて味を調える。

| カロリー | 脂質 | 食塩相当量 |
|--------|-------|-------|
| 55 kca | 1.1 g | 0.8 g |



★材料★ (2人分)

| | |
|-------|--------|
| れんこん | 50 g |
| 生しいたけ | 30 g |
| 人参 | 20 g |
| 豆腐 | 40 g |
| 味噌 | 10 g |
| 和風だし | 小匙1/2 |
| 水 | 300 ml |
| かぶの葉 | 40 g |



柿のレモン風味 牛乳0.5つ 果物1つ



■作り方

- ①柿は皮付き1.5cmの角切りに切る。
- ②鍋に砂糖と水を加えて煮溶かし、レモン汁を加え火を止めて
 - ①の柿を加え混ぜる。
- ③器に盛り、ヨーグルトをかける。

| カロリー | 脂質 | 食塩相当量 |
|--------|-------|-------|
| 81 kca | 0.3 g | 0.0 g |



★材料★ (2人分)

| | |
|------------|-------|
| 柿(種を除いたもの) | 160 g |
| 砂糖 | 大匙1 |
| レモン汁 | 1/3個 |
| 無脂肪ヨーグルト | 60 g |
| 水 | 適量 |

