



ヘルシーライフ料理教室

食べて、暑さに負けない料理にチャレンジしよう！



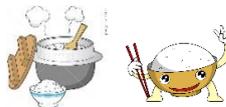
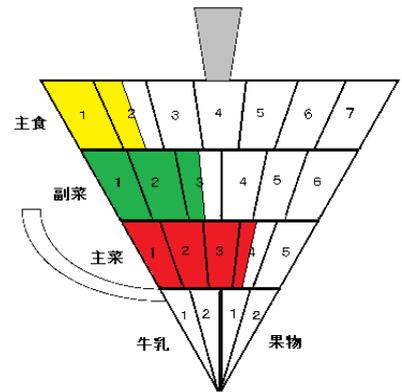
みんなで調理し、楽しく試食しましょう！

日時：2016年6月29日
場所：谷津コミュニティセンター

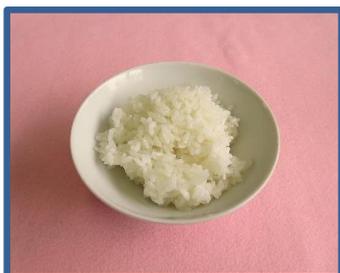
本日のメニュー

- ・ご飯
- ・スタミナしゅうまい
- ・ターサイのサツと炒め
- ・中華風人参サラダ
- ・スーラータン
- ・タピオカ入り紅茶

カロリー	脂質	塩分
663 kcal	18.4 g	3.1 g



ご 飯 主食1.5つ



カロリー	脂質	塩分
214 kcal	0.5 g	0 g



★材料★ (2人分)
ごはん 260g



スタミナしゅうまい 主菜 3.5つ



カロリー	脂質	塩分
303 kcal	12.6 g	1.4 g



★材料★ (2人分)(1人5個)

ほたて缶	1/4缶(15g)
豚挽肉	60g
鶏挽肉	60g
玉ねぎ	150g
生姜	6g
鰻のかば焼き	20g
えび	4尾
しゅうまいの皮	10枚
片栗粉	大さじ2

■作り方

- ①玉ねぎは5mmのみじん切りにする。
- ②生姜は細かいみじん切りにする。
- ③鰻のかば焼きは1cmの角切りにする。
- ④えびは分量外の酒と片栗粉を少量ふってもみ、臭みを除く。
- ⑤殻をむいて背わたをとり、腹に切れ目をいれてまっすぐにのばす。
- ⑥ビニール袋に豚挽肉と鶏挽肉を入れ、★印の調味料を加えて粘りがでて白っぽくなるまで混ぜる。
- ⑦玉ねぎに片栗粉をふり、パラパラにする。
- ⑧⑥に玉ねぎ、ホタテ缶(汁を切る)、生姜を入れて混ぜ合わせる。
- ⑨具は、1人分として40gを3個、20gを2個用意する。
- ⑩しゅうまいの皮を手のひらにのせ40gの具を入れて、真ん中に鰻を包み入れ、形をつくる。
えびは背の部分に20gの具を平らにのせて、しゅうまいの皮をかぶせるようにしてくるむ。
- ⑪ごま油を敷いたフライパンに鰻入りしゅうまいを並べ、焼き色がついたら水をしゅうまいの半分位の高さまで注ぎ入れ、蓋をして蒸し焼きにする。(約6~7分)
- ⑫水がなくなったら蓋を取って強火にして水分をとばす。
- ⑬えびしゅうまいも同じ要領で焼く。

《合わせ調味料》

★塩	小さじ1/2
★砂糖	小さじ1/2
★酒	大さじ3/4
★オイスターソース	小さじ1/2
★こしょう	少々
★卵	1/4個
★ごま油	小さじ1



ターサイのサツと炒め 副菜 0.5つ



《しゅうまいの付け合わせ》

カロリー	脂質	塩分
18 kcal	1.2 g	0.1 g



★材料★ (2人分)

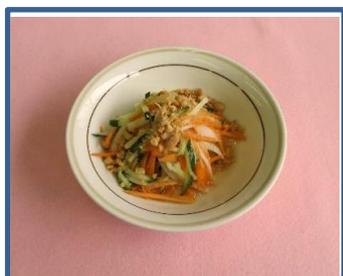
ターサイ	100g
生姜	4g
ごま油	小さじ1/2
水	少々
中華スープの素	小さじ1/4
唐辛子	少々

■作り方

- ①ターサイは、葉をはがして洗う。
- ②生姜は、千切りにする。
- ③フライパンにごま油を入れて火にかける。
- ④ターサイと水少々、中華スープの素、しょうが、唐辛子を入れてサツと炒める。



中華風人参サラダ 副菜 1つ



■作り方

- ①人参、セロリ、きゅうりは4cmのせん切りにする。
- ②玉ねぎは、薄切りにして、水に放す。
- ③ピーナツはビニール袋に入れて麺棒でたたき、細かく砕く。
- ④☆印の調味料を合わせ、良く混ぜてドレッシングを作る。
- ⑤①②の野菜を④のドレッシングで和える。
- ⑥器に盛り、ピーナツをふりかける。

カロリー	脂質	塩分
57 kcal	2.6 g	0.3 g



★材料★ (2人分)

人参	1/2本(約50g)
セロリ	1/2本(約30g)
きゅうり	1/2本(約40g)
玉ねぎ	1/10個(約15g)
ピーナツ	10g

《ドレッシング》

☆ナンプラー	大さじ1/2
☆酢	大さじ1/2
☆砂糖	小さじ1
☆レモン汁	大さじ1/2



スーラータン 副菜 1.0つ



■作り方

- ①きのこ類は全て石づきをとり、しいたけは薄切りにする。
しめじは小房に分け、えのきは半分にする。きくらげは水にもどし、せん切りにする。
- ②たけのこはせん切りにする。豆腐は小さめのさいの目切りにする。
- ③鍋に水とスープの素と全ての材料を入れて火にかける。
- ④沸騰したら火を弱め、5分ほど煮る。
- ⑤☆印の調味料を加え最後にごま油を入れる。
- ⑥酢の酸味は欠かせないが、こしょうと同じように量は好みで入れる。

カロリー	脂質	塩分
36 kcal	1.5 g	1.3 g



★材料★ (2人分)

しめじ	30 g
えのきだけ	20 g
しいたけ	2枚
豆腐	40 g
たけのこ	25 g
きくらげ	1枚
中華スープの素	小さじ1
水	400 ml

《調味料》

☆醤油	大さじ1/2
☆塩	小さじ1/2

ごま油	大さじ1/4
酢	大さじ1/2～1と1/2
こしょう	お好みで



タピオカ入り紅茶



カロリー	脂質	塩分
35 kcal	0 g	0 g



★材料★ (2人分)

タピオカ(乾)	7 g
粉寒天	小さじ1/3
紅茶パック	1 袋
はちみつ	小さじ1
水	250ml

■作り方

- ①たっぷりの水を鍋に入れ沸騰させ、タピオカを入れ透き通るまで約20分茹でる。途中くっつかない様に箸で時々かき混ぜる。
- ②茹で上がったら、ざるにあけて流水でぬめりをとる。
- ③鍋に250mlの水と寒天を入れて火にかけ、寒天を煮溶かす。
- ④紅茶パックを入れて濃い目のお茶に仕上げパックは取り出す。
- ⑤はちみつを入れて粗熱を取り、冷蔵庫で冷やす。
(ゆるめの寒天よせに仕上がる)
- ⑥紅茶をカップに分けて、タピオカを入れる。