



ヘルシーライフ料理教室

秋の彩りを生かして冬に備えた温か料理を作ろう！



みんなで調理し、楽しく試食しましょう！



日時：2016年11月25日
場所：大久保公民館

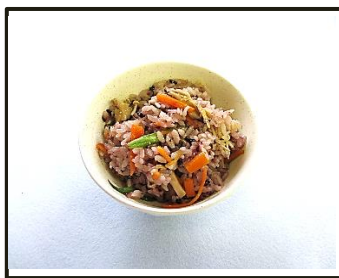
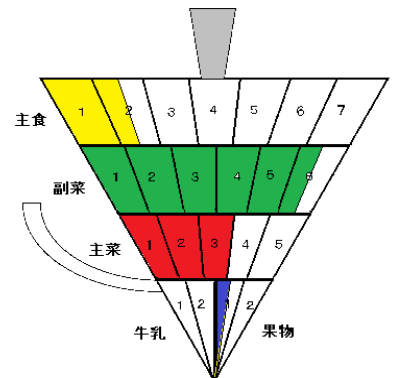
本日のメニュー

- ・黒米の混ぜご飯
- ・和風ポトフ
- ・魚のハンバーグ
- ・春菊のピーナッツ和え
- ・りんごのコンポート

エネルギー	脂質	食塩相当量
688 kcal	14.0 g	3.4 g



黒米の混ぜご飯 主食 1.5つ 副菜 0.5つ



エネルギー	脂質	食塩相当量
298 kcal	0.9 g	0.5 g



★材料★ (2人分)

- 米 1合
- 黒米 大さじ 1/2
- 生椎茸 1枚
- えのき茸 20g
- 人参 30g
- さやいんげん 15g

《調味料》

- ★だし汁 45 ml
- 和風だしの素 少々
- ★みりん 小さじ 2
- ★醤油 小さじ 1

■作り方

- ①米と黒米は合わせ、洗ってザルに取る。
- ②生椎茸は石づきを取り、薄切りにする。
- ③えのきだけは根元を除き、3cmの長さに切る。
- ④人参は3cm長さの細切りにする。
- ⑤さやいんげんは茹で、斜め薄切りにする。
- ⑥鍋に★の調味料を合わせて煮立て、②～④を加える。人参が柔らかくなるまで炒り煮し、⑤を混ぜる。
- ⑦①に⑥の煮汁と水を合わせて水加減をし、普通に炊く。



和風ポトフ 主菜 1つ 副菜 2.5つ



■作り方

- ①鶏手羽中は水洗いする。
- ②かぶは半分に切る。
- ③人参は乱切りにする。
- ④長ねぎは5cm長さに切る。
- ⑤白菜は5cm長さのざく切りにする。
- ⑥分量の水を入れた鍋に鶏手羽中と生姜を入れて火に5分かけ、あくを良くとる。
- ⑦だしの素、人参、かぶを入れてさらに10分煮て、次に白菜、長ねぎを加え入れ、柔らかくなったら味噌で味を整える。
- ⑧彩りよく器に盛り、お好みで七味唐辛子をふる。

エネルギー	脂質	食塩相当量
137 kca	4.8 g	1.0 g



★材料★ (2人分)

鶏手羽中(半割れ)	4本
かぶ	1個
人参	1/2本
長ねぎ	1/2本
白菜	100g
生姜	薄切り2枚
水	400ml
味噌	15g
和風だしの素	小さじ1
七味唐辛子	お好みで



魚のハンバーグ 主菜 2つ 副菜 1つ



■作り方

- ①麩はポリ袋に入れて麺棒で叩き砕いておく。
- ②生姜、長ねぎはみじん切りにする。
- ③いわしは水洗いしてから水気をとり手開きし、中骨と皮を除いて包丁で細かくたたく。
- ④③に★の調味料と焼き豆腐を加え、次に②と①を加えて混ぜる。
- ⑤④を等分に丸めた後、小判型に整え大葉をのせる。
- ⑥熱したフライパンにサラダ油を入れ、大葉の面を下にして蓋をし、中火で4分間焼く。
- ⑦ひっくり返し、2分蒸し焼きにする。
- ⑧大根はすりおろし、軽く水気をきり、ポン酢しょうゆを混ぜてタレを作る。
- ⑨ハンバーグを皿に盛り、タレをかけ、かいわれ菜をちらす。

エネルギー	脂質	食塩相当量
177 kcal	7.0 g	1.7 g



★材料★ (2人分)

いわし	2尾
焼き豆腐	80g
長ねぎ	1/3本
麩	8g
生姜	1/3かけ
大葉	2枚
サラダ油	小さじ1
かいわれ菜	1/6パック

《調味料》

★酒	大さじ1/2
★オイスターソース	小さじ1
★塩	小さじ1/3
★片栗粉	大さじ1/2

《タレ》

大根	100g
ポン酢しょうゆ	大さじ1/2



春菊のピーナッツ和え 副菜 1.5 つ



■作り方

- ①春菊を茹で水にとり、水気をしっかり切り、2cm幅に切る。
- ②もやしはさっと茹でる。
- ③ボウルに春菊、もやしと★の調味料を入れ、混ぜ合わせる。

エネルギー	脂質	食塩相当量
31 kcal	1.2 g	0.2 g



★材料★ (2人分)

春菊 1/3 束
もやし 1/2 袋

《調味料》

★ピーナッツ粉 大さじ 1
★めんつゆ 大さじ 1



りんごのコンポート 果物 0.5 つ



■作り方

- ①りんごは6等分に切る。
- ②鍋にりんごと★の調味料を入れ、弱火で10分程煮込む。
- ③りんごが柔らかく煮えたら、バット等に移して粗熱をとる。
- ④お好みで冷蔵庫に入れて冷やす。

エネルギー	脂質	食塩相当量
45 kcal	0.1 g	0 g



★材料★ (2人分)

りんご 1/2 個

《調味料》

★砂糖 大さじ 1
★水 30 ml
★レモン汁 大さじ 1