



ヘルシーライフ料理教室

《早春の彩りを楽しもう!》



みんなで調理し、楽しく試食しましょう!

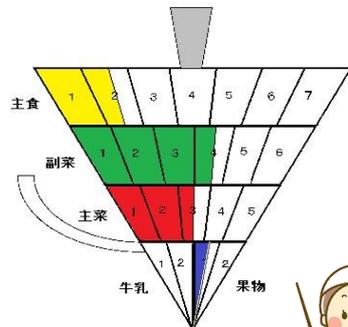
日時: 2018年02月23日

場所: 大久保公民館

本日のメニュー

- ・菜の花と桜えびの混ぜご飯
- ・れんこん豆腐つくね
- ・蕪とベーコンのさっと炒め
- ・ほうとう風ごまみそ汁
- ・バレンタインいちご

カロリー	脂質	食塩相当量
677kca	17.5 g	3.0 g



菜の花と桜えびの混ぜご飯 主食1.5つ



カロリー	脂質	食塩相当量
272 kca	0.6 g	0.6 g



★材料★ (2人分)

米	130 g
水	165 ml
菜の花	50 g
桜えび	4 g
わさび	4 g
しょうゆ	小匙1

■作り方

- ①米は通常通りの要領でとぎ、水切りし、15分程水浸させて炊く。
- ②菜の花はさっと茹で水に取り水気をしぼって1cmの長さに切る。
- ③②を醤油とわさびであえる。
- ④桜えびはフライパンで焦がさないように炒っておく。
- ⑤炊き上がったご飯に ③と桜えびを加えて切るように混ぜる。



れんこん豆腐つくね 主菜 2.5つ 副菜 1つ



カロリー	脂質	食塩相当量
179 kca	6.1 g	0.9 g



★材料★ (2人分)

木綿豆腐	100 g
鶏むね挽肉	100 g
ひじき	4 g
卵	18 g
玉ねぎ	40 g
れんこん	60 g
生姜	10 g
長ねぎ	20 g
塩	少々
片栗粉	4 g
油	小匙1
☆砂糖	小匙2/3
☆みりん	小匙2/3
☆醤油	小匙1

■作り方

- ①ひじきはさっと水洗いし、すぐに木綿豆腐とあわせておく。
- ②玉ねぎはみじん切りにする。
- ③れんこんは4mm幅を(人数x1枚)取り、残りはみじん切りにする。
生姜もみじん切りにする。
- ④長ねぎは白髪ねぎにし、水にさらしておく。
- ⑤れんこんの片面に片栗粉をまぶす。残った片栗粉は肉だねに入れる。
- ⑥ボールに ①と鶏むね挽肉、卵、れんこんのみじん切り、玉ねぎ、生姜、片栗粉、塩を入れ粘りが出るまでよく混ぜる。
- ⑦⑤のれんこんに肉だねをのせて、形作る。
- ⑧フライパンに油を敷き中火にし、れんこん面を下にして入れふたをして焼き色がつくまで焼く。ひっくり返して弱火にし中に火が通るまで焼く。
- ⑨☆の調味料を混ぜ合わせてれんこん豆腐つくねに絡ませる。
- ⑩④の白髪ねぎを飾る。



蕪とベーコンのさっと炒め 副菜 1.5つ



カロリー	脂質	食塩相当量
92 kca	6.3 g	0.4 g



★材料★ (2人分)

蕪	100 g
蕪の葉	30 g
パプリカ	20 g
ベーコン	16 g
芽キャベツ	40 g
酒	大匙1弱
オリーブ油	小匙1と1/2
黒胡椒	少々
しょうゆ	小匙1/2

■作り方

- ①蕪は皮をむき5mmの厚さの楕形に切る。
- ②パプリカとベーコンは1cm幅に切る。
- ③蕪の葉と芽キャベツは茹でておく。
- ④フライパンにオリーブ油を入れ①の蕪を弱火で炒め酒を振り入れて鍋蓋をして、2~3分蒸し煮する。
- ⑤ベーコン、パプリカ、芽キャベツを加え入れ、黒胡椒、しょうゆを入れて味を整える。
- ⑥③のかぶの葉を1cm幅に切り、全体に混ぜ入れ、火を止め器に盛る。



ほうとう風ごまみそ汁 副菜 1つ



カロリー	脂質	食塩相当量
91 kca	3.2 g	1.1 g



★材料★ (2人分)

かぼちゃ	80 g
人参	40 g
生しいたけ	20 g
蕪の葉	30 g
油揚げ	6 g
水	320 ml
味噌	小匙1と2/3
いりごま	小匙2
顆粒和風だし	小匙1弱

■作り方

- ①かぼちゃは5mm幅のひと口大に切る。人参はいちょう切りにする。
- ②生しいたけは4mm幅に切る。茹でた蕪の葉を3cmの長さに切る。
- ③油揚げは油抜きし縦半分に切って5mm幅に切る。
- ④鍋に水と顆粒和風だしを入れ、かぼちゃと人参を加え一度沸騰させる。次に生しいたけ 油揚げを 加える。
- ⑤④の材料がやわらかくなったら味噌を入れ、蕪の葉を加えひと煮立ちさせる。
- ⑥お椀に盛り、いりごまを散らす。



バレンタインいちご 果物0.5つ



カロリー	脂質	食塩相当量
43 kca	1.3 g	0.0 g



★材料★ (2人分)

いちご 生	100 g
ホワイトチョコレート	10 g

■作り方

- ①チョコレートは湯煎で溶かし、いちごの先端部分のみに付ける。
- ②いちごをクッキングシート上に並べ冷蔵庫に入れチョコレートを固める。