

おうちごはん講習会

平成27年10月15日

野菜たっぷりバランス献立 *調理実習献立*

(主食) ごはん (主菜) 鶏肉の治部煮風 (副菜) 根菜の和風サラダ (汁物) 青菜の味噌汁 (デザート) フルーツキャラットゼリー

●鶏肉の治部煮風

材料 (1人分)	(人分)	作り方
鶏むね肉 60g		①鶏むね肉は一口大のそぎ切りにし、酒をふっておく。しばらく置いたらキッチンペーパーで水気を軽く拭き、片栗粉をまぶす。 ②車麩は水で戻したら水気を切り、4等分にする。 ③かぶは根元を少し残して切り、葉の隙間に入り込んだ土を良く洗う。皮をむいて4等分にする。しいたけは石付きを取り、2つにそぎ切りにする。 ④人参は花形に抜く。 ⑤小松菜は茹でて冷水に取り、水気を絞って4~5cmに切る。 ⑥鍋に*の調味料を入れ、③のかぶ、しいたけ、④の車麩を煮る。煮立ったら①の鶏のむね肉を入れ、焦げないように煮る。 ⑦器に煮た鶏むね肉、車麩、かぶ、しいたけを盛りつけ、④の人参、⑤の小松菜を添える。 ⑧煮汁に水溶き片栗粉を少量(分量外)を加え、あんを作りかける。好みて練りわさびを添える。
酒 3g (小さじ1/2)		
片栗粉 3g (小さじ1)		
車麩 6g		
かぶ 40g		
人参 15g		
しいたけ 10g		
小松菜 30g		
だし汁 70g (カップ1/3)		
* しょうゆ 8g (大さじ1/2)		
みりん 8g (大さじ1/2)		
酒 3g (小さじ1/2)		
練りわさび 好みて適量		

●根菜の和風サラダ

材料 (1人分)	(人分)	作り方
ごぼう 30g		①ごぼうは軽く丸めたアルミ箔で皮をこそぎとり、斜め薄切りにして酢(分量外)を少し加えた水にさらしておく。れんこんも皮をむき薄切りにし、酢水(分量外)にさらす。 ②お湯を沸かし、少量の酢(分量外)を加え①のごぼうを茹でる。そこにれんこんも加えて一緒に茹で、水気を切る。 ③水菜は3cmくらいに切る。 ④*の調味料で②、③を和える。
れんこん 20g		
水菜 10g		
マヨネーズ 10g (大さじ1弱)		
* 米酢 3g (小さじ1/2)		
しょうゆ 1g		
白すりごま 1g		

●青菜の味噌汁

材料 (1人分)	(人分)	作り方
かぶの葉 30g		①かぶの葉を2cmくらいに切る。油揚げは短冊切りにする。 ②だし汁を沸かし、①を加える。 ③具に火が入ったら味噌を溶き入れ、沸騰しないうちに火を止める。
油揚げ 5g		
だし汁 130		
味噌 6g (小さじ1)		

●フルーツキャラットゼリー

材料 (1人分)	(人分)	作り方
人参 15g		①人参は適当な大きさに切り、柔らかく茹でる。煮汁を捨て、パイナップルジュースと共にミキサーにかけ、トロトロにしておく。 ②水に粉寒天を入れ煮立たせる。そこに砂糖と①を加え、煮立ったら火を止め、器に入れる。 ③粗熱が取れたら冷蔵庫に入れ、冷やす。
パイナップルジュース 20g (大さじ1強)		
粉寒天 0.5g		
砂糖 8g (大さじ1)		
水 40g		

献立名	材料名	1人分(g)	1人分(kcal)	たんぱく質(g)	脂 肪(g)	食物繊維(g)	食塩相当量(g)
ご飯	精白米	65	231	4.0	0.6	0.4	0.0
	小計		231	4.0	0.6	0.4	0.0
鶏肉の治部煮風	鶏むね肉	60	115	11.7	7.0	0.0	0.1
	酒	3	3	0.0	0.0	0.0	0.0
	片栗粉	3	10	0.0	0.0	0.0	0.0
	車麩	6	23	1.7	0.2	0.1	0.2
	かぶ(根)	40	8	0.2	0.0	0.6	0.0
	人参	15	6	0.1	0.0	0.4	0.0
	生しいたけ	10	2	0.3	0.0	0.4	0.0
	小松菜	30	4	0.5	0.1	0.6	0.0
	だし汁	70	1	0.2	0.0	0.0	0.1
	しょうゆ	8	6	0.6	0.0	0.0	1.2
	みりん	8	19	0.0	0.0	0.0	0.0
酒	3	3	0.0	0.0	0.0	0.0	
練りわさび	3	8	0.1	0.3	0.0	0.2	
小計		208	15.4	7.6	2.1	1.8	
根菜の和風サラダ	ごぼう	30	20	0.5	0.0	1.7	0.0
	れんこん	20	13	0.4	0.0	0.4	0.0
	水菜	10	2	0.2	0.0	0.3	0.0
	マヨネーズ	10	70	0.2	7.5	0.0	0.2
	米酢	3	1	0.0	0.0	0.0	0.0
	しょうゆ	1	1	0.1	0.0	0.0	0.1
	白すりごま	1	6	0.2	0.5	0.1	0.0
小計		113	1.6	8.0	2.5	0.3	
青菜の味噌汁	かぶ(葉)	30	6	0.7	0.0	0.9	0.0
	油揚げ	5	19	0.9	1.7	0.1	0.0
	だし汁	130	3	0.4	0.0	0.0	0.1
	味噌	6	12	0.8	0.4	0.3	0.7
小計		40	2.8	2.1	1.3	0.8	
フルーツキャラットゼリー	人参	15	6	0.1	0.0	0.4	0.0
	パイナップルジュース	20	8	0.0	0.0	0.0	0.0
	粉寒天	0.5	1	0.0	0.0	0.4	0.0
	砂糖	8	31	0.0	0.0	0.0	0.0
	水	40	0	0.0	0.0	0.0	0.0
小計		46	0.1	0.0	0.8	0.0	
合計		638	23.9	18.3	7.1	2.9	