

おうちごはん講習会 調理実習献立

平成29年5月23日

(主食)ピースご飯 (主菜) アクアパッツァ (副菜) かぼちゃの生姜マリネ
(もう一品) 抹茶のプラマンジェ

●ピースご飯

材料(1人分)	(人分)	作り方
精白米 55g (1/3合強)		①米は炊く1時間前に研ぎ、ざるの上であげておく。 ③炊飯器の内がまに米と昆布を入れて、目盛まで水を入れる。 冷凍グリーンピース、酒、塩を加えて炊く。 ④炊けたら昆布を取りだして全体を混ぜる。 ※精白米1合約150g、炊きあがり約330g
グリーンピース 20g		
酒 5g (小さじ1)		
塩 0.5g (2つまみ)		
昆布 3cm		
小計		

●アクアパッツァ

材料(1人分)	(人分)	作り方
魚 1切れ (70g)		①魚は軽く洗い、ペーパーで拭き、両面に塩、こしょうをふる。あさはり(殻付き)は、殻をこすり合わせて洗い、ザルに上げる。 ②ミニトマトはへたを取って洗う。エリンギは半分の長さ(5ミリの厚さ)に切る。にんにくはスライスする。ブロッコリーは小房に分け固めに茹でる。 ③鍋をオリーブオイルを中火で熱し、魚を入れて表面に火が通ったら返して両面焼く。 ④一度火を止め、あさり、ミニトマト、ブロッコリー、エリンギ、にんにくを加え白ワイン、水を入れる。強火にして煮たら塩、こしょうを加え蓋をして4~5分蒸し煮する。 ⑤仕上げに小さく刻んだパセリをふり、くし切りにしたレモンを添える。
しお 0.2g (1つまみ)		
こしょう 少々		
あさり(殻付き) 60g (5~6粒)		
ミニトマト 60g (5~6粒)		
エリンギ 20g		
にんにく 5g		
オリーブ油 4g (小さじ1強)		
白ワイン 15g (大さじ1)		
水 10g (大さじ2/3)		
しお 0.2g (1つまみ)		
こしょう 少々		
パセリ 1g		
ブロッコリー 20g		
レモン 15g		
小計		

●南瓜の生姜マリネ

材料(1人分)	(人分)	作り方	
南瓜 40g		①A液の材料をすべて混ぜ合わせる。 ②野菜を5ミリの薄切りにする。 ③②を耐熱容器に入れ、水少々(分量外)を加え、電子レンジ(600W)で約3分加熱する。 ④温かいうちにマリネ液と和え、そのまま冷やす。	
玉ねぎ 40g			
赤パプリカ 15g			
A	米酢 15g (大さじ1)		
	砂糖 3g (小さじ1)		
	おろし生姜 3g (小さじ2/3)		
	サラダ油 3g (小さじ1弱)		
サラダ菜 10g			
小計			

●抹茶のプラマンジェ

材料(1人分)	(人分)	作り方
豆乳 85g		①鍋にコーンスターチ、砂糖、抹茶粉を入れ混ぜる。 ②豆乳を少しずつ入れ、混ぜながら溶かす。 ③弱火にかけ、木ベラで混ぜていき、トロミがいたら火を止める。 ④器に入れ、粗熱が取れたら冷蔵庫に入れ冷やす。 ⑤上にあずきをのせる。
コーンスターチ 6g (大さじ1)		
砂糖 8g (大さじ1弱)		
抹茶粉 1g		
あずき缶 15g		
小計		

※塩の1つまみ(2本指)では約0.2gです

献立名	材料名	1人分(g)	1人分(kcal)	たんぱく質(g)	脂肪(g)	食塩相当量(g)	
ピースご飯	精白米	55	196	3.4	0.5	0.0	
	グリーンピース	20	19	1.4	0.1	0.0	
	酒	5	5	0.0	0.0	0.0	
	塩	0.5	0	0.0	0.0	0.5	
	昆布						
小計			220	4.8	0.6	0.5	
アクアパッツァ	魚	70	107	13.4	5.3	0.1	
	しお	0.2	0	0.0	0.0	0.2	
	こしょう	0.01	0	0.0	0.0	0.0	
	あさり	24	7	1.4	0.1	0.5	
	ミニトマト	60	17	0.7	0.1	0.0	
	エリンギ	20	5	0.7	0.1	0.0	
	にんにく	5	7	0.3	0.1	0.0	
	オリーブ油	4	37	0.0	4.0	0.0	
	白ワイン	15	11	0.0	0.0	0.0	
	水	10	0	0.0	0.0	0.0	
	しお	0.2	0	0.0	0.0	0.2	
	こしょう	0.01	0	0.0	0.0	0.0	
	イタリアンパセリ	1	0	0.0	0.0	0.0	
ブロッコリー	20	7	0.9	0.1	0.0		
レモン	5	3	0.0	0.0	0.0		
小計			201	17.4	9.8	1.0	
かぼちゃの生姜マリネ	かぼちゃ	40	36	0.8	0.1	0.0	
	玉ねぎ	40	15	0.4	0.0	0.0	
	赤パプリカ	15	5	0.2	0.0	0.0	
	A	米酢	15	7	0.0	0.0	0.0
		砂糖	3	12	0.0	0.0	0.0
		生姜	3	1	0.0	0.0	0.0
		サラダ油	3	28	0.0	3.0	0.0
	サラダ菜	10	1	0.2	0.0	0.0	
小計			105	1.6	3.1	0.0	
抹茶のプラマンジェ	豆乳	85	39	3.1	1.7	0.0	
	コーンスターチ	6	21	0.0	0.0	0.0	
	砂糖	8	31	0.0	0.0	0.0	
	抹茶粉	1	3	0.3	0.1	0.0	
	あずき缶	15	23	1.5	0.1	0.0	
小計			117	4.9	1.9	0.0	
			643	28.7	15.4	1.5	