

お手軽げんきごはん講習会

平成25年10月22日

調理実習献立

(主食) ごはん・(主菜) 麻婆茄子・(副菜) 切干大根の甘酢和え・(汁物) 中華風コーンスープ

●ごはん(150g)

●麻婆茄子

| 材料(1人分) | (2人分) | 作り方 |
|---------------|----------|--------------------------|
| なす 100g | 200g | ①なすは縦に8つ割りのくし形に切る。 |
| ピーマン 30g | 60g | ②ピーマンは種を取り、縦に8等分に切る。 |
| にんじん 15g | 30g | ③にんじんは短冊に切り①、②と合わせて耐熱皿 |
| ひき肉 40g | 80g | に入れ、電子レンジ(600W)で約6分加熱する。 |
| 長ネギ 5g | 10g | ④長ネギはみじん切りにする。 |
| おろししょうが 5g | 10g | ⑤容器にAを合わせ、ひき肉も加えてほぐす。 |
| 豆板醤 小さじ1/4 | 小さじ1/2 | ⑥③に⑤を加え軽く混ぜ、電子レンジ(600W)で |
| A しょうゆ 大さじ2/3 | 大さじ1・1/3 | さらに火が通るまで3~4分加熱する。 |
| 上白糖 大さじ1/4 | 大さじ1/2 | ⑦ごま油を回しかけ、ざっと混ぜる。 |
| 片栗粉 小さじ1 | 小さじ2 | |
| お湯 25ml | 50ml | |
| ごま油 小さじ1/8 | 小さじ1/4 | |

●切干大根の甘酢和え

| 材料(1人分) | (2人分) | 作り方 |
|--------------|-------|-----------------------|
| 切干大根 10g | 20g | ①切干大根はボウルに入れ水でもみ洗いをし、 |
| (湯) 適量 | 適量 | 熱湯を注いで5分ほど置く。 |
| きゅうり 30g | 60g | ②きゅうりは千切りにする。 |
| 白炒りごま 小さじ1 | 小さじ2 | ③①をよく絞り、食べやすい大きさに切る。 |
| A 酢 小さじ1・1/2 | 小さじ3 | ④ボウルにAを合わせ、②と③を加えてよく |
| 上白糖 小さじ1 | 小さじ2 | 和える。 |
| 塩 少々 | 少々 | |

●中華風コーンスープ

| 材料(1人分) | (2人分) | 作り方 |
|---------------|---------|------------------------|
| コーンクリーム缶 70g | 140g | ①分量の水にコーンクリーム缶、酒、鶏がらだし |
| 水 150ml | 300ml | を入れて火にかける。 |
| たまご 30g(1/2個) | 60g(1個) | ②沸騰したら塩、上白糖、こしょうで味を調べ、 |
| 酒 大さじ1/2 | 大さじ1 | 水溶き片栗粉を少しずつ加えとろみをつける。 |
| 鶏がらだし 小さじ1/2 | 小さじ1 | ③火を止め、とき卵をさい簀に沿わせながら |
| 片栗粉 大さじ1/4 | 大さじ1/2 | 流し入れ、蓋を閉めてしばらく置く。 |
| 水 大さじ1/2 | 大さじ1 | |
| 塩・こしょう 少々 | 少々 | |
| 上白糖 少々 | 少々 | |

| 献立名 | 材料名 | 1人分(g) | 1人分(kcal) | たんぱく質(g) | 脂肪(g) | 塩分(g) |
|-----------|----------|--------|-----------|----------|-------|-------|
| ごはん | 精白米 | 65 | 231 | 4.0 | 0.6 | 0.0 |
| | (150g) | | 231 | 4.0 | 0.6 | 0.0 |
| 麻婆茄子 | なす | 100 | 22 | 1.1 | 0.1 | 0.0 |
| | ひき肉 | 40 | 96 | 7.3 | 6.9 | 0.0 |
| | ピーマン | 30 | 7 | 0.3 | 0.1 | 0.0 |
| | にんじん | 15 | 6 | 0.1 | 0.0 | 0.0 |
| | 長ネギ | 5 | 5 | 1.0 | 0.0 | 0.0 |
| | おろししょうが | 5 | 2 | 0.0 | 0.0 | 0.0 |
| | 豆板醤 | 1.5 | 1 | 0.0 | 0.0 | 0.3 |
| | しょうゆ | 12 | 8 | 0.9 | 0.0 | 1.7 |
| | 上白糖 | 2.3 | 9 | 0.0 | 0.0 | 0.0 |
| | 片栗粉 | 3 | 10 | 0.0 | 0.0 | 0.0 |
| | お湯 | 25 | 0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 |
| | ごま油 | 0.5 | 5 | 0.0 | 5.0 | 0.0 |
| | 小計 | | | 171 | 10.7 | 12.1 |
| 切干大根の甘酢和え | 切干大根 | 10 | 28 | 0.6 | 0.1 | 0.1 |
| | (湯) | 適量 | 0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 |
| | きゅうり | 30 | 4 | 0.3 | 0.0 | 0.0 |
| | 白炒りごま | 3 | 18 | 0.6 | 1.6 | 0.0 |
| | 酢 | 7.5 | 3 | 0.0 | 0.0 | 0.0 |
| | 上白糖 | 3 | 12 | 0.0 | 0.0 | 0.0 |
| | 塩 | 少々 | 0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 |
| | 小計 | | | 65 | 1.5 | 1.7 |
| 中華風コーンスープ | コーンクリーム缶 | 70 | 59 | 1.2 | 0.4 | 0.5 |
| | 水 | 150 | 0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 |
| | たまご | 30 | 46 | 3.7 | 3.1 | 0.1 |
| | 酒 | 7.5 | 8 | 0.0 | 0.0 | 0.0 |
| | 鶏がらだし | 2 | 5 | 1.0 | 0.0 | 0.8 |
| | 片栗粉 | 2.3 | 8 | 0.0 | 0.0 | 0.0 |
| | 水 | 7.5 | 0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 |
| | 塩 | 少々 | 0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 |
| | こしょう | 少々 | 0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 |
| | 上白糖 | 少々 | 0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 |
| 小計 | | | 126 | 5.9 | 3.5 | 1.4 |
| 合計 | | | 593 | 22.1 | 17.9 | 3.5 |