

おうちごはん講習会

平成26年1月31日

調理実習献立

(主食) ごはん (主菜) ポークチャップ (副菜) 鉄骨サラダ (もう1品) うさぎりんご

●ごはん (200g)

●ポークチャップ

材料 (1人分)	(人分)	作り方
豚肉 (もも脂身なし) 70g		① 豚肉は塩こしょうを振り、小麦粉をまぶす。
小麦粉 小さじ2		② 玉ねぎは薄切り、しめじは石づきを取り
塩こしょう 少々		小房に分ける。
玉ねぎ 50g		③ 鍋に油を熱し、玉ねぎ、しめじの順に炒める。
水煮大豆 30g		④ ①を加え、ほぐしながら軽く炒める。
ぶなしめじ 30g		⑤ トマト缶と水を入れ、水煮大豆を加える。
サラダ油 小さじ1/2		⑥ 調味料で味を調える。
トマト缶 100g		⑦ 豚肉に火が通るまで、弱火～中火で煮る。
水 50g		
(調味料)		
ケチャップ 大さじ2		
ウスターソース 小さじ1		
上白糖 小さじ1		

●鉄骨サラダ

材料 (1人分)	(人分)	作り方
きゅうり 20g		① ひじきを洗い、ボールに入れて熱湯をかけて
ホールコーン缶 10g		ラップで蓋をする。
干しひじき 5g		② ちりめんじゃこをトースターで空炒りする。
ちりめんじゃこ 5g		③ きゅうりは千切りにする。
サラダ菜 1枚		④ 調味料を合わせる。
(調味料)		⑤ ひじきが好みの固さに戻ったら、ざるに空けて
ヨーグルト 5g		水気を切り、④の調味料の半量を和えて冷ます。
マヨネーズ 小さじ1・1/2		⑥ ⑤にちりめんじゃこときゅうり、コーンを加え、
米酢 小さじ1		残りの調味料で和える。
こいくちしょうゆ 小さじ1/3		
ごま油 小さじ1/2		

●うさぎりんご

材料 (1人分)	(人分)	作り方
りんご 1/4個		① りんごは皮つきのまま2等分にし、芯を
		取り除いた後、うさぎの形に皮をむく。
		② 食塩水に漬けておく。

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)
ご飯	精白米	87	310	5.3	0.8	0.0
	小計		310	5.3	0.8	0.0
ポークチャップ	豚肉 (もも脂身なし)	70	104	15.0	4.2	0.1
	小麦粉	6	22	0.4	0.2	0.0
	塩こしょう	少々	0	0.0	0.0	0.0
	玉ねぎ	50	19	1.0	0.1	0.0
	水煮大豆	30	42	3.9	2.0	0.2
	ぶなしめじ	30	5	0.8	0.2	0.0
	サラダ油	2	18	0.0	2.0	0.0
	トマト缶	100	20	0.9	0.2	0.0
	水	0	0	0.0	0.0	0.0
	ケチャップ	30	36	0.6	Tr	1.0
	ウスターソース	6	7	0.1	Tr	0.5
	上白糖	3	12	0.0	0.0	0.0
小計		285	22.7	8.9	1.8	
鉄骨サラダ	きゅうり	20	3	0.2	Tr	0.0
	ホールコーン缶	10	8	0.2	0.1	0.1
	干しひじき	5	7	0.5	0	0.2
	ちりめんじゃこ	5	17	3.2	0.3	0.2
	サラダ菜	2	Tr	Tr	Tr	0.0
	ヨーグルト	5	3	0.2	0.1	0.0
	マヨネーズ	6	42	0.1	4.1	0.1
	米酢	5	2	Tr	0	0.0
	こいくちしょうゆ	2	1	0.2	0	0.3
	ごま油	2	18	0	2.0	0.0
小計		101	4.6	6.6	0.8	
うさぎりんご	りんご	50	27	0.1	0.1	0.0
	小計		27	0.1	0.1	0.0
合計		723	32.7	16.4	2.6	

18.1% 20.4%