

## 料理講習会

栄養量…1人分

料理名	材料	分量（g）	2人分	作り方
ごはん エネルギー：118kcal たんぱく質：1.8g 脂質：0.2g 食塩相当量：0g	精白米	70	140	1人分：炊き上がり約160g
	水（米の重量の1.2倍）			
鶏ささみの春巻き （2種）  エネルギー：297kcal たんぱく質：16.9g 脂質：12.3g 食塩相当量：1g	鶏ささみ	50(小1本)	100(小2本)	<b>1</b> 鶏ささみの筋を除いて、細い棒状に切る。塩、酒、しょうゆで下味をつけておく。 <b>2</b> 梅干しは種を取り、叩く。プロセスチーズは細長く4等分に切る。アスパラは根元の堅い皮をむき、3等分に切る。 <b>3</b> 小麦粉と水を合わせて混ぜておく。 <b>4</b> 春巻きの皮に以下の順に具材をのせて包み、 <b>3</b> をぬって留める。 ①大葉、梅肉、鶏ささみ(1/2本分) ②鶏ささみ(1/2本分)、アスパラ、チーズ(2本) <b>5</b> フライパンに1cm弱の油を入れ、中火で両面を色づくまで揚げ、半分に切る。
	食塩	0.1	少々	
	酒	1	2g(小さじ1/2弱)	
	しょうゆ（こいくち）	2	4g(小さじ2/3)	
	春巻きの皮（小さめ）	2枚	4枚	
	① 大葉	1枚	2枚	
	梅肉	5	10	
	② プロセスチーズ	5	10	
	グリーンアスパラ	1本	2本	
	小麦粉	5	10	
水	適量	適量		
油	適量	適量		
さつまいもとりんごの 甘煮 エネルギー：105kcal たんぱく質：0.7g 脂質：0.2g 食塩相当量：0.1g	さつまいも	50	100	<b>1</b> レモンは輪切りにし、1枚は飾り用に切る。 <b>2</b> さつまいもは皮付きのまま輪切りにし水にさらす。りんごは4等分して薄切りにする。 <b>3</b> さつまいもを一番底にし、飾り用レモン以外の全ての材料を鍋に入れ、中弱火で煮る。汁けがなくなったらできあがり。 <b>4</b> 春巻きの横に盛り付け、飾り用レモンをのせる
	りんご	30	60	
	三温糖	4	8g(小さじ3弱)	
	塩	少々	少々	
	水	適量	適量	
	レモン	10	20	
青菜の白和え  エネルギー：77kcal たんぱく質：5g 脂質：3.4g 食塩相当量：1g	ほうれん草	50	100	<b>1</b> 豆腐はキッチンペーパーで包み、重しをして15分ほど水切りする。 <b>2</b> 鍋に湯を沸かし、ほうれん草を1分ほど茹で、ざるにあげ、冷ます。水気をしぼり、2cmに切る。 <b>3</b> ボウルに <b>1</b> の豆腐を入れ、泡立て器で混ぜる。 <b>4</b> <b>3</b> に三温糖、みりん、しょうゆ、だし汁、すりごまで味つけし、ほうれん草を入れて和える。
	絹ごし豆腐	60	120	
	すりごま（白）	2g(小さじ1)	4g(小さじ2)	
	三温糖	3	6g(小さじ2)	
	みりん	1	2g(小さじ1/3)	
	しょうゆ（うすくち）	6	12g(小さじ2)	
	だし汁(昆布、かつお)	適量	適量	
具だくさん豚汁  エネルギー：122kcal たんぱく質：10.7g 脂質：5.9g 食塩相当量：1.3g	豚肉（もも）（1cmほど）	30	60	<b>1</b> 昆布とかつおでだしをとる。 <b>2</b> 材料を切る。こんにゃくは湯通しする。 <b>3</b> 鍋にだし汁を入れ、 <b>2</b> の材料を入れ煮る。 <b>4</b> 材料に火が通ったら、みそを溶き入れる。 <b>5</b> お椀に盛り、お好みで青ねぎをのせる。
	油あげ（1cm幅）	10	20	
	だいこん（いちょう切り）	30	60	
	にんじん（いちょう切り）	10	20	
	ごぼう（斜め薄切り）	10	20	
	こんにゃく（短冊切り）	10	20	
	しめじ（ほぐす）	10	20	
	みそ	10	20	
	だし汁(昆布、かつお)	150	300	
	青ねぎ	適量	適量	
黒ごまプリン （材料：5個分）  1個当たり エネルギー：213kcal たんぱく質：6.1g 脂質：11g 食塩相当量：0g	牛乳	400ml		<b>1</b> 粉ゼラチンを冷水に振り入れてふやかしておく。 <b>2</b> 鍋に牛乳、砂糖を加えてよくかき混ぜ、中火にかけて沸とうさせない程度に砂糖を煮溶かす。 <b>3</b> 火からおろして <b>1</b> のゼラチンを入れ、混ぜながら溶かす。 <b>4</b> <b>3</b> をボウルに移して底を冷水にあてながら、生クリームを加え、少しとろみがついたら練りごまを加えてよく混ぜる。 <b>5</b> 分量に分けた粒あんを器に入れ、上から <b>4</b> を静かに流し入れて冷蔵庫で冷やし固める。
	三温糖	60		
	粉ゼラチン	10		
	水	50ml		
	生クリーム	60		
	練りごま（黒ごま）	20		
	つぶあん（市販）	60		