《魚・ギョッと料理教室》

「手に入り易い鯖缶を使って調理してみましょう！」

土浦市食生活改善推進員連絡協議会　食育成人ｸﾞﾙｰﾌﾟ

★キーマカレー（6人分）

野菜1人あたり
約160g

鯖の水煮缶（190g入り）	1 缶	しょうが（みじん切り）	1片
玉ねぎ（正味）	300g	にんにく（みじん切り）	1片
人参（正味）	100g	サラダ油	大さじ1
じゃがいも	1個(中)	カレールー（1/2箱）	120g
なす	2 個	トマト缶	1/2 缶 （200g）
		水	約 500cc

【作り方】

① 玉ねぎ・人参はみじん切り。じゃがいも・なすは粗みじん切り。

② フライパンにサラダ油・しょうが・にんにくを入れてから火をつけ炒め、香りが出たら玉ねぎ、人参、じゃがいもを入れ炒め、さらに茄子・鯖水煮缶を入れ炒め分量の水とトマト缶を入れてから10分位煮てカレールーを入れて仕上げる。

★ナン2種（１２枚分）

♥	薄力粉	200g	塩	小さじ1（6g）
♥	強力粉	200g	ぬるま湯	250cc
♥	ベーキングパウダー	小さじ1（4g）	バター	大さじ2（24g）
★	砂糖	大さじ3（27g）		
★	ドライイースト	小さじ2（6g）	ミックスチーズ	60g（10g×6）

【作り方】

① ボウルに♥の材料は一緒にして、ふるいにかけて混ぜておく。さらに★と塩も加える。
（ドライイーストは砂糖の近くに加える。また塩からは離して加える）

② ①の中央をくぼませぬるま湯を少しずつ加え箸で混ぜていく。八分通り混ざったらバターを入れて混ぜ調理台の上に生地をのせ、ブツブツがなくなるまで混ぜる。（パンほど混ぜなくてもよい）

③ 生地を丸め、サラダ油をうすくぬったボウルに入れ、ラップをして30分位発酵させる。

④ 発酵が出来たら、打ち粉を振った台の上にとり12等分する。

6個は、「涙型」に薄く伸ばしフライパンで強めの中火で両面を焼く。
残りの6個はチーズを入れて、「涙型」に薄く伸ばしフライパンで強めの中火で両面を焼く。

令和６年７月１７日（水）

土浦市保健センター

★チョレギサラダ（6人分）

野菜1人あたり
約50g

レタス	1/3個	A	ごま油	大さじ2
わかめ	6g		しょうゆ	大さじ1
きゅうり	1本		酢	大さじ２
長ネギ	1/2 本(50g)		砂糖	小さじ２
糸唐辛子	適宜		おろしにんにく	少々
韓国のり	1パック			

【作り方】

① レタスは、大きめにちぎり、きゅうりは輪切りのうす切り、洗って水気をきっておく。

② わかめは水で戻し切り、ねぎは白髪ねぎに切り水でさらす。

③ Aを合わせておく。

④ ボウルに①②を合わせておく。

⑤ 食べる直前にＡと野菜を混ぜ器に盛り、のり。ねぎ。糸唐辛子の順にのせる。

★デザート　黒ゴマプリン（6人分）

A	アガー	10g	牛乳	400cc
	砂糖	50g	黒ねりごま	40g

【作り方】

① Aをよく混ぜておく。

② 鍋に分量の牛乳と練りごま入れよく混ぜ①を少しずつ加える。

③ 火にかけ80℃位まで加熱し煮溶かし火を止める。

④ 器に注ぎ入れ、粗熱がとれたら冷蔵庫で冷やし固める。

【参考】 1人分の栄養素量	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂　質 (g)	カルシウム (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
キーマカレー	219	8．1	11．6	123	5．9	2．4
ナン（プレーン）	140	3．3	2．0	15	1．0	0．6
ナン（チーズ）	176	5．9	4．6	83	1．0	0．8
チョレギサラダ	59	0．8	4．4	21	1．0	0．5
食　事　合　計	594	18．1	22．6	242	8．9	4．3
黒ゴマプリン	124	3．3	6．3	116	1．0	0．1