働き世代のための料理教室

「一日の野菜・たんぱく質足りてますか？」

土浦市食生活改善推進員協議会　食育推進成人グループ
事前：1 月 16 日（木）
本番：1 月 27 日（月）

★主食＆主菜：　たっぷりきのこの和風ハヤシライス（4人分）

ごはん	６００ｇ		薄力粉	大さじ２
牛もも薄切り肉	３００ｇ		だし汁	３００㎖
玉ねぎ	1 個（２００ｇ）	A	みそ	２４ｇ
しめじ	1 袋（１００ｇ）	A	ケチャップ	大さじ５
まいたけ	1 袋（１００ｇ）		乾燥パセリ	適量
れんこん	８０ｇ			
バター	１６ｇ			

① 牛肉は食べやすい大きさに切る。玉ねぎは薄切りにする。しめじとまいたけは食べやすい大きさにほぐす。れんこんは５mm幅のいちょう切りにする。
② フライパンにバターを入れて中火にかけ、牛肉、玉ねぎ、れんこんを加えて炒める。火が通ってきたらしめじとまいたけを加えて３分ほど炒める。
③ 薄力粉を振り入れ、粉っぽさがなくなるまで混ぜ合わせたら、だし汁と A を加える。
④ 再度煮立たせ、とろみがつくまで３分ほど煮込む。
⑤ 器にごはんと④を盛りつけ、パセリを散らす。

★副菜：　さつまいもときゅうりのヨーグルトサラダ（４人分）

さつまいも（皮つき）	１本（２４０ｇ）	A	プレーンヨーグルト	大さじ４
きゅうり	１本（１００ｇ）	A	粒マスタード	大さじ２
		A	はちみつ	小さじ１

① さつまいもは１㎝角に切り、水にさらした後水気を切り、蒸し器で３分ほど蒸す。
② ①の水気を切り、粗熱を取っておく。
③ きゅうりは１㎝角に切る。
④ ②に③と A を加えて混ぜ合わせる。

土浦市保健センター

★汁物：中華たまごスープ（4人分）

卵	２個	A	顆粒中華だし	小さじ２
乾燥わかめ	６ｇ		塩	０．４ｇ
万能ねぎ	２本		こしょう	少々
白いりごま	適量		ごま油	大さじ１/２
			水	６８０ｃｃ

① 乾燥わかめを水に戻し、一口大に切る。万能ねぎは小口切りにする。
② 鍋にＡを沸騰させ、溶き卵を細く落とす。
③ ②に①のわかめ、万能ねぎ、白いりごまを加える。

≪だし汁のとり方≫塩分を減らすための工夫…味噌汁や煮もの、和えものにだし汁を使う

＜かつお昆布だし３００ｍｌ＞

昆布（１％）	３ｇ
かつおぶし（２％）	６ｇ
水	３９０ｍｌ

【キッチンメモ✐】
鰹節のだしをとる時は、生臭さがこもるので、蓋をせずにだしをとります。
漉す時は絞ったりせず、自然に落ちるものだけにします。絞ると渋み等が出てしまいます。

① こんぶは乾いたふきんで表面を軽くふき、分量の水につけておく。
② （３０分～６０分）弱火にかけ、沸騰する前にこんぶを取り出し、かつお節を加える。
③ 再び沸騰したら火を止め、１～２分おき、漉し器かザルで漉す。

【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）
たっぷりきのこの和風ハヤシライス	４８６	１７．８	１１．７	３７	６．０	１．７
さつまいもときゅうりのヨーグルトサラダ	１１１	１．７	１．７	４９	２．０	０．４
中華たまごスープ	５９	３．３	４．０	４０	１．０	１．０
食　事　合　計	６５６	２２．８	１７．４	１２６	９．０	３．１