

市場で学ぶ・作る・食べる やさい・くだもの料理教室

料理研究家・栄養士 立野豊子 先生

2012年8月4日(土) 父子

リンゴ入りコールスロー～トマトカップに入れて

【材料6人分】

キャベツ	200g
新タマネギ	1/4個
リンゴ(赤)	1/4個
トマト	中6個
サラダ菜	6枚
A マヨネーズ	大さじ3
砂糖	小さじ1/2
塩・コショウ	少々

【参考1人分】

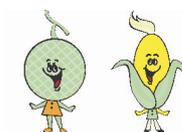
35g
少々
少々
中1個
1枚
大さじ1/2
少々
少々

【作り方】

- ① キャベツは千切りしさっとゆでます。
タマネギはみじん切りにし、塩水につけます。
リンゴは芯(しん)を取り、タテ4等分しうす切りにして、塩水にサッとつけ水気を切ります。
トマトはヘタのついている上部を1/4ほど切り、ふたにします。
底になる部分は少しうす切りにして立つようにし、中をスプーンでくりぬきます。〔底を抜かないように注意〕
- ② ボウルにAをまぜ合わせ、水気を切ったキャベツ、新タマネギ、リンゴを入れ、ソースとまぜます。
トマトのカップにコールスローを入れ、サラダ菜をしいた皿にのせ、ふたをそえます。

1人分の栄養価、野菜量、果物量

エネルギー(Kcal)	野菜使用量(g)	緑黄色野菜(g)	淡色野菜(g)	果物量(g)
77	122	97	25	7



野菜たっぷり・スープカレー

【材料6人分】

鶏手羽元	12本
ゆで卵	3個
ニンジン	大1本
赤ピーマン	1個
ジャガイモ	4個
ナス	3本
インゲン(細)	50g
スナップエンドウ	6さや
ヤングコーン	12本
サラダ油	大さじ1
玉ネギ	2個
セロリ	1/3本(40g)
ショウガ	1片
ニンニク	2片
鶏ガラスープ	6カップ
(ガラスープ素	大さじ2)
昆布だし	3カップ
固形コンソメ	4個
A カレー粉	小さじ1
パプリカ	小さじ2
ターメリック	小さじ1
砂糖	小さじ1
トマトケチャップ	大さじ3

【参考1人分】

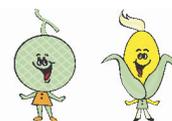
2本
1/2個
少々
少々
2/3個
1/2本
少々
1さや
2本
小さじ1/2
1/3個
少々
少々
少々
1カップ
(小さじ1)
1/2カップ
2/3個
少々
少々
少々
少々
大さじ1/2

【作り方】

- ① 鶏肉は塩、コショウし、フライパンで表面こんがり焼き色をつけます。
ゆで卵は殻(から)をむいてタテ長に半分に切ります。
ニンジン、赤ピーマンは大きめに6等分に切ります。
ジャガイモ3個は半分に切り、皮をむいてゆで、1個はうす切りにします。
ナスはタテ半分に切り、表面に切り込みを入れ、油で色よく揚げます。
インゲン、スナップエンドウはすじを取り、塩ゆでにします。
玉ネギ、セロリ、ショウガ、ニンニクはうす切りにします。
- ② 鍋にサラダ油を熱し、玉ネギ、セロリ、ショウガ、ニンニクを炒め、
しんなりしたら鶏ガラスープ、固形スープの素、うす切りジャガイモ1個を
入れ煮ます。ジャガイモが煮えたら、冷ましミキサーにかけます。
鍋に戻し、昆布だし、鶏肉、ニンジンを入れ、やわらかくなるまで煮ます。
- ③ 鍋にA、砂糖、トマトケチャップを加えてまぜ、赤ピーマン、ジャガイモ、
ヤングコーンを加え、ひと煮立ちしたら火を止めます。
スープ皿に野菜を盛り、スープを注ぎ、ゆで卵を盛ります。

1人分の栄養価、野菜量、果物量

エネルギー(Kcal)	野菜使用量(g)	緑黄色野菜(g)	淡色野菜(g)	果物量(g)
320	204	75	129	-



ターメリックライス

【材料6人分】

米	3合
ターメリック	小さじ1/2
黒コショウ	少々
バター	10g

【参考1人分】

1/2合
少々
少々
少々

【作り方】

米は洗いザルにあげ、炊飯器の内がまに入れます。
水を2の目盛りにあわせ、ターメリック、黒コショウ、バターをのせかために炊きます。

1人分の栄養価、野菜量、果物量

エネルギー(Kcal)	野菜使用量(g)	緑黄色野菜(g)	淡色野菜(g)	果物量(g)
280	-	-	-	-

ヨーグルトフロマージュ・ハチミツ風味

【材料6人分】

ヨーグルト(無糖)	450g
バナナ	1本
レモン汁	少々
キウイ(緑、黄)	各1個
イチゴ	6粒
ハチミツ	大さじ2~3
ミントの葉	6枚

【参考1人分】

75g
少々
少々
少々
1粒
小さじ1程度
1枚

【作り方】

- ① ストレーナーに厚めのキッチンペーパーをしき、ヨーグルトをあげ、冷蔵庫で水分を切ります。(2~3時間ぐらい)
バナナは皮をむき、1cm厚さに切り、レモン汁をふります。
キウイフルーツは皮をむいて食べやすい大きさに切ります、イチゴは食べやすい大きさに切ります。
- ② 器に水気を切ったヨーグルトを盛り、ハチミツをかけ、ミントの葉をのせます。
切ったフルーツをそえます。

1人分の栄養価、野菜量、果物量

エネルギー(Kcal)	野菜使用量(g)	緑黄色野菜(g)	淡色野菜(g)	果物量(g)
102	-	-	-	61

今日のお料理の合計 1人分の栄養価、野菜量、果物量

エネルギー(Kcal)	野菜使用量(g)	緑黄色野菜(g)	淡色野菜(g)	果物量(g)
779	326	172	154	68

