

市場で学ぶ・作る・食べる やさい・くだもの料理教室

山際 睦子 先生

2014年7月26日(土)

1、雑穀ごはん

【材料 6人分】

【参考 1人分】 249^{kcal}

白米	390g
雑穀米	30g
水	適量

【A】	小さじ1
	小さじ1
	適量

【作り方】

白米、雑穀米を洗い水を定量まで入れ30分浸したあと炊飯する。

本日のお料理 1人分の合計摂取カロリーは、667kcal

市場で学ぶ・作る・食べる やさい・くだもの料理教室

山際 睦子 先生

2014年7月26日(土)

2、えのきだけのかきたまスープ

【材料 6人分】

【参考 1人分】 43^部

えのきだけ	210g
玉ねぎ	90g
レタス	90g
卵	2個 (90g)
顆粒ブイヨン	小さじ2弱 (9g)
水	840cc
塩	適量
こしょう	適量

35g	
【A】 小さじ1	
小さじ1	
1/3個	(15g)
小さじ1/3弱	(1.5g)
140cc	
少量	
少量	

【作り方】

- 1、えのきだけは、根元を切り除き長さを半分に切り、玉ねぎは薄切りにする。
- 2、レタスは一口大にちぎる。
- 3、鍋に水とブイヨンを入れて火にかけ、煮立ったら①を加えて1～2分煮る。
- 4、②を加え、塩とこしょうで味を整える。
- 5、卵を割りほぐし④に細く流し入れて、すぐに火を止める。

市場で学ぶ・作る・食べる やさい・くだもの料理教室

山際 睦子 先生

2014年7月26日(土)

3、ハンバーグのトマト煮

【材料 6人分】

【参考 1人分】 274^部

	牛豚ひき肉	450g		75g	
	玉ねぎ	120g		20g	
【A】	パン粉	大さじ2	【A】	小さじ1	
		牛乳		大さじ2	小さじ1
		卵		1個 (60g)	1/5個(10g)
【B】	トマト	660g	【B】	110g	
		セロリ		150g	25g
	しめじ	1と1/2パック		1/4パック	
	油	大さじ1と2/3		小さじ4/5	
【C】	顆粒ブイヨン	小さじ1と1/5	【C】	小さじ1/5	
		トマトジュース		1と1/2カップ強	1/4カップ強
	水	1/2カップ強 (108g)		大さじ1と1/5(18cc)	
【D】	塩	少量		少量	
		こしょう		少量	少量
	ブロッコリー	420g		70g	

【作り方】

- 1、玉ねぎは、みじん切りにして電子レンジ(600W)に1分30秒かけておく。
- 2、トマトを1口大に切る。セロリは斜めうす切りにする。
- 3、シメジはほぐしておく。
- 4、ブロッコリーは子房にほぐして茹でておく。
- 5、ひき肉に①と【A】を混ぜ成形する。
- 6、フライパンに油を熱し、②と⑤を焼き【C】を加えて中火で8分煮る。
- 7、⑥にシメジを加え3分煮て【D】で調味をする。
- 8、煮汁以外を器に盛ってブロッコリーを添え、煮汁は少し煮つめてかける。

市場で学ぶ・作る・食べる やさい・くだもの料理教室

山際 睦子 先生

2014年7月26日(土)

4、きゅうりと青じその梅風味あえ

【材料 6人分】

きゅうり	3本(300g)
青じそ	12枚(12g)
カリカリ梅	6個(12g)
塩昆布	18g

【参考 1人分】 12割

1/2本(50g)
2枚(2g)
【A】 小さじ1
小さじ1

【作り方】

- 1、キュウリは、塩を少量ふって板ずりをし、5cmの長さに切ってから
あらく、たたき割る。
- 2、青じそはちぎる。
カリカリ梅は種を除いて細かく刻む。
- 3、①と②を塩こんぶで和える。

市場で学ぶ・作る・食べる やさい・くだもの料理教室

山際 睦子 先生

2014年7月26日(土)

5、さっぱりフルーツ

【材料 6人分】

【参考 1人分】 89部

いちご	18粒 (360g)
キウイフルーツ	3個 (240g)
レモン	3/5個
《A》	
白ワイン	大さじ2
水	カップ1強 (210cc)
はちみつ	大さじ6 (132g)
ミント	6枚

3粒 (60g)
1/2個 (40g)
【A】 小さじ1
小さじ1
小さじ1 (5cc)
35cc
大さじ1 (22g)
1枚

【作り方】

- 1、苺はヘタを除いて たて半分に切る。キウイフルーツは皮をむいて5~6cm厚さの輪切りにする。
- 2、鍋にレモンとAを入れて火にかける。煮立ったら火を消して粗熱をとる。
- 3、②に①を加え、浸しておく。
- 4、器に汁ごと盛り付けミントを飾る。