

市場で学ぶ・作る・食べる やさい・くだもの料理教室
北海道栄養士会 食育推進委員長 山際 睦子 先生

2011年8月20日(土) 親子

えだ豆ごはん (1人分282kcal)

【材料6人分】

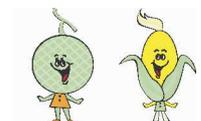
白米	400g
ゆでえだ豆(むき)	180g
ちりめんじゃこ	30g
昆布茶	6g
塩	少々

【参考1人分】

65g
30g
5g
1g
少々

【作り方】

- ① えだ豆はうす皮をむく。
- ② 炊きたてごはん①、ちりめんじゃこ、昆布茶、塩を加え、さっくり混ぜる。



野菜入りつみれ汁 (1人分69kcal)

【材料6人分】

A	すりみ	120g
	焼き豆腐	60g
	卵	1/2コ(20g)
	しょうが	3g
	酒	3cc
	赤みそ	6g
	かたくり粉	12g
大根	180g	
にんじん	60g	
長ねぎ	60g	
B	白みそ	30g
	赤みそ	18g
酒	6cc	
C	かつおぶし	12g
	昆布	6g
	水	780cc

【参考1人分】

20g
10g
3g
0.5g
0.5cc
1g
2g
30g
10g
10g
5g
3g
1cc
2g
1g
130cc

【作り方】

- ① Cでだしをとる。
- ② 焼き豆腐は水を切り、くずしておく。しょうがはみじん切りにする。
大根、にんじんはいちょう切り、長ねぎはななめ小口切りにする。
- ③ Aの材料をまぜ合わせ、よくねる。
- ④ だし汁に大根、にんじんを入れ、つみれを入れる。
- ⑤ つみれがうき上がってきたら、Bと酒を入れ、味をととのえ、長ねぎを入れて仕上げる。



野菜と豚肉のピカタ風焼き (1人分182kcal)

【材料6人分】

豚うす切り肉(ロース)	240g
塩・こしょう	少量
ほうれんそう	420g
キャベツ	420g
卵	6コ
ごま油	適量

【参考1人分】

40g
少量
70g
70g
1コ
適量

【作り方】

- ① 豚肉は2~3cmの長さに切り、塩・こしょうをふる。
- ② ほうれんそうはゆでて水にとり、水気をしぼって5cmの長さに切る。
キャベツはゆでて5cmの長さに細切りする。卵は割りほぐす。
- ③ フライパンを熱し、ごま油をひいて、卵をまるく流し、上に②のキャベツ、ほうれんそうをイカダ状にならべる。さらに①の豚肉をのせる。卵がかたまってきたら、返して焼く。



しめじと小松菜のおろしあえ (1人分32kcal)

【材料6人分】

しめじ	150g	
塩	少量	
小松菜	450g	
A {	大根	300g
	酢	大さじ3
	しょう油	大さじ1
	砂糖	小さじ1と1/2
	塩	少量

【参考1人分】

25g
少量
75g
50g
7cc
2.5cc
1g
少量

【作り方】

- ① しめじは石づきをのぞいてほぐし、こんがり焼いて、塩をふる。
- ② 小松菜は沸騰したお湯で色良くゆで、水にとって冷ます。水気をしぼって3~4cmの長さに切る。
- ③ Aをまぜ合わせ、①と②を加えて和える。

マンゴープリン (1人分109kcal)

【材料6人分】

マンゴー	大2コ	
A {	粉ゼラチン	大さじ1
	冷水	大さじ4
B {	砂糖	大さじ2と1/3
	水	150cc
エバミルク	カップ1/2	
生クリーム	大さじ2と1/3	

【参考1人分】

大1/3コ
小さじ1/2
大さじ2/3
大さじ1/3強
大さじ1と2/3強
大さじ1強
大さじ1/3強

【作り方】

- ① 粉ゼラチンは冷水にふり入れておく。小鍋にBを入れ、ひと煮立ちさせ、冷水にふり入れておいた粉ゼラチンを加えてとかす。
 - ② マンゴーは皮をむき、タネの両側の果肉を2枚切り取る。タネについた果肉も手でしごいて取り出す。果肉1枚は手でにぎりつぶして細かくし、残りの果肉は1cm角に切る。
 - ③ ②に①を加えてよくまぜ、エバミルク、生クリームも加えてまぜる。バットなどに入れて、冷蔵庫で冷やして固める。
 - ④ 固まったらスプーンですくい取る。
- ※ 別々の容器で固めてもいいです。

