

高坂地区健康を守る会調理実習

(テーマ)

災害時にも役立つお手軽料理



・材料表に記した分量は大さじ1=15cc、小さじ1=5ccです。
 ・材料は大人4人分を示しています。

◆主食◆ ごはん 1人150g程度

エネルギー 252kcal 塩分0g

材料

白米・・・・・・・・・・300g
 水・・・・・・・・・・360g

作り方

- ① 米は水で洗い、30分浸水させる。
- ② 炊飯釜に入れて炊く。



◆主菜◆ 厚揚げのひき肉炒め

エネルギー 227kcal 塩分1.0g

材料

厚揚げ・・・・・・・・・・300g
 豚ひき肉・・・・・・・・・・150g
 しょうが・・・・・・・・・・1かけ(15g)
 長ねぎ・・・・・・・・・・3/4本
 おろしにんにく・・・・・小さじ1/2
 A 鶏がらスープの素・小さじ1
 しょうゆ・・・・・・・・・・大さじ1
 みりん・・・・・・・・・・大さじ1/2
 水・・・・・・・・・・100cc
 片栗粉・・・・・・・・・・大さじ1

作り方

- ① しょうがはみじん切り、長ねぎは5mm幅の斜め切りにする。
- ② 厚揚げはキッチンペーパーで包んで油を取り、食べやすい大きさに切る。
- ③ フライパンにひき肉、しょうが、おろしにんにくを入れて中火で炒め、肉の色が変わってきたら、厚揚げ、長ねぎを加え、さらに1分ほど炒める。
- ④ よく混ぜ合わせたAを加え、全体を混ぜながらとろみがつくまで炒める。



◆副菜◆ 貝だくさんワンタンスープ

エネルギー 78kcal 塩分 1.6g

材料

- 鶏ひき肉・・・・・・・・・・50g
- 長ねぎ・・・・・・・・1/4 本 (25g)
- しょうが・・・・・・・・1 かけ (15g)
- 鶏がらスープの素・・小さじ 1/2
- にんじん・・・・・・・・・・50g
- しいたけ・・・・・・・・・・3 枚
- チンゲン菜・・・・・・1 株 (100g)
- ワンタンの皮・・・・・・・・12 枚
- A [鶏がらスープの素・小さじ 2
- 水・・・・・・・・・・700 cc
- しょうゆ・・・・・・・・・・大さじ 1
- こしょう・・・・・・・・・・少々

作り方

- ① 長ねぎ、しょうがはみじん切りにする。にんじんは短冊切り、しいたけは薄切り、チンゲン菜は葉を 4~5 cm 長さ、茎はタテに 4~6 等分に切る。
- ② ボウルにひき肉、長ねぎ、しょうが、鶏がらスープの素を入れて混ぜ合わせ、12 等分にする。
- ③ ②のタネをワンタンの皮にのせ、三角形に折り、フチに水をつけて貼り合わせる。
- ④ 鍋に A とにんじんを入れ火にかけ沸騰したら、しいたけ、ワンタンを加え 2 分ほど煮る。最後にチンゲン菜を加えサッと煮て、しょうゆ、こしょうを加える。



酢を加えても
おいしいです



◆その他◆ さつまいもとりんごの茶巾しばり

エネルギー 68kcal 塩分 0g

材料

- さつまいも・・・・・・・・・・160g
- りんご・・・・・・・・1/4 個 (40g)
- 砂糖・・・・・・・・・・大さじ 1

作り方

- ① さつまいもは 1 cm 厚さの輪切りにして厚く皮をむき、水にさらしてアクを抜く。りんごは皮をむき、1 cm 角に切る。
- ② さつまいもは竹串がスッと通るまでゆでて湯を捨て、つぶして砂糖を加えてよく練る。
- ①のりんごを加え、全体を混ぜ合わせる。
- ③ ②を 4 等分し、それぞれラップで包んで茶巾に絞る。



<1 人分の栄養価> エネルギー 625kcal たんぱく質 24.4g 脂質 17.3g
 炭水化物 89.3g カルシウム 248mg 鉄分 3.6mg
 食塩 2.6g

