

◆平成 24 年度 ひまわり会 第9回調理実習会◆

《日 時》平成 25 年2月 21 日(木)9時 30 分～13 時

《場 所》港南台地区センター 2階調理室

《献 立》・小豆しらすご飯  
 ・沢煮椀  
 ・鶏ハンバーグ ちんげん菜添え  
 ・もやしのカレー風味サラダ  
 ・フルーツゼリー



1食:エネルギー 約515kcal、食塩 2.1g

献立名	材料名	重量 g	表1 単位	表2 単位	表3 単位	表4 単位	表5 単位	表6 単位	付録 単位	食塩 g
小豆しらすご飯	米／あずき	70/5	2.8/0.2							
	あずきのゆで汁	95								
	昆布	少々								
	しらす干し	5			0.13					0.34
沢煮椀	ごぼう／人参	10/10						*/*		
	椎茸／うど	10/10						*/*		
	豚ばら肉	10					0.25			
	せり	8						*		
	出汁／塩	200/0.3								/0.3
	ヤマサ昆布つゆ	小さじ1								0.55
	こしょう	少々								
鶏ハンバーグ ちんげん菜添え	鶏挽肉(皮入り)	30			0.75					
	鶏ささみ挽肉	40			0.50					
	れんこん	60	0.5							
	生姜／味噌	5/3						*/	/0.08	/0.4
	胡麻油	1					0.1			
	ちんげん菜	50						*		
	胡麻油	1					0.1			
もやしのカレー 風味サラダ	もやし	50						*		
	たまねぎ	10						*		
	カレー粉	少々								
	酢	小さじ1								
	胡麻油	0.5					0.5			
	ヤマサ昆布つゆ	小さじ1								0.55
フルーツゼリー	粉寒天／水	0.5/100								
	パルスweetO(粉末)	4								
	レモン汁	小さじ1								
	オレンジ	15		0.08						
	いちご	15		0.06						
	キウイフルーツ	10		0.07						
	バナナ	10		0.10						
合 計			3.5	0.31	1.38	0	0.95	0.3	0	2.14

※ヤマサ昆布つゆ:小さじ1杯 食塩0.55g

## 《小豆しらすご飯》 ※写真は2人分です

### 【4人分の材料】

米 70g×4=280g、あずき 5g×4=20g、あずきのゆで汁 95g×4=380g、しらす干し 5g×4=20g

### 【作り方】

- ① 米は水で研いでおく。
- ②あずきは水(あずきの4~5倍)を入れた鍋に入れ、煮たったら湯をすべて捨てる。再度、同じ操作を行う①
- ③鍋に水約 500mL を入れ、②のあずきを加え、中火で約 10 分煮る(写真2)。ゆで汁はとっておく。
- ④炊飯釜に①の米を入れる。③のあずき、ゆで汁 380mL、昆布を加えて炊く。ゆで汁が不足する時は水を足す(写真3~4)。
- ⑤炊きあがったら、昆布を取り除き、しらすを加えて全体を混ぜる(写真5~6)。



写真1



写真2



写真3



写真4



写真5



写真6

## 《沢煮椀》 ※写真は2人分です

### 【4人分の材料】

ごぼう 10g×4=40g、人参 10g×4=40g、椎茸 10g×4=40g、うど 10g×4=40g、豚ばら肉 10g×4=40g、せり 8g×4=32g、出汁 200mL×4=800mL、ヤマサ昆布つゆ 小さじ1×4=小さじ4 こしょう 少々

### 【作り方】

- ①ごぼう、人参、うどは皮をむき、3~4cmの長さの線切りにする。豚ばら肉は細切りにする。椎茸は軸を切り取り、薄切りにする。せりは根を切り、3~4cmの長さに切る(写真1)。
- ②鍋で出汁を煮立たせ、①の豚肉を入れ、固まらないようにほぐす(写真2)。アクは適宜とる。これにごぼう、人参、うど、椎茸を加えて、アクは適宜とりながら。約5分中火で煮る(写真3~4)。
- ③塩、ヤマサ昆布つゆで調味し、最後にせりを加えて、火を止める(写真5)。
- ④椀に盛り、こしょうをかける。



写真1



写真2



写真3



写真4



写真5

## 《鶏ハンバーグ ちんげん菜添え》 ※写真は2人分です

### 【4人分の材料】

鶏挽肉(皮入り)30g×4=120g、鶏ささみ肉 40g×4=160g、れんこん 60g×4=240g、味噌 3g×4=12g、  
生姜 5g×4=20g、胡麻油 1g×4=4g、ちんげん菜 50g×4=200g 胡麻油 1g×4=4g

### 【作り方】

- ①れんこんと生姜はすりおろす。
- ②ボールに鶏挽肉、①のれんこん、生姜、味噌を入れ、全体をよく混ぜる(写真1)。
- ③手に水をつけ、楕円形にまとめる(写真2はれんこんをスライサーで薄切りにしたものをのせている)。
- ④③を耐熱皿に移し、ラップをかけ、電子レンジで約1分/個加熱する(写真3)。
- ⑤フライパンに胡麻油を熱し、③のハンバーグを焼く(写真4～5)。
- ⑥ちんげん菜は横3等分に切る。下の部分はさらに縦6等分に切る(写真6)。
- ⑦フライパンに胡麻油を熱し、⑥の野菜を加えてさっと炒める。水を少量加えて、ゆでながら炒める。  
全体に火が通ったら、湯を捨て、塩で調味する(写真7～8)。



材料



写真1



写真2



写真3



写真4



写真5



写真6



写真7



写真8

※つなぎにれんこんを使用しました。

※ちんげん菜の切り方と炒め方を覚えて下さい。役に立ちます。

## 《もやしのカレー風味サラダ》 ※写真は2人分です

### 【4人分の材料】

もやし 50g×4=200g、たまねぎ 10g×4=40g、酢 小さじ1×4=小さじ4杯、胡麻油 0.5g×4=2g、  
ヤマサ昆布つゆ 小さじ1×4=小さじ4、カレー粉 少々

### 【作り方】

- ①もやしは水で良く洗い、水気を切る。玉葱は薄切りにして、水にさらした後、水気を切る(写真1)。
- ②鍋に水、カレー粉を入れ、沸騰させる(写真2)。この中に①のもやしを加え、再沸騰したら、火を止める。約5分放置した後、ざるにあけ、湯をきる(写真3～4)。
- ③ボールに酢、胡麻油、ヤマサ昆布つゆを計り入れる(写真5)。この中に①の玉葱、②のもやしを加え、全体を良く混ぜる(写真6)。



写真1



写真2



写真3



写真4



写真5



写真6

※おしゃれなもやし料理です。

### 《フルーツゼリー》 ※写真は4人分です

#### 【4人分の材料】

粉寒天 0.5g×4=2g、水 100mL×4=400mL、パルスートO 4g×4=16g、レモン汁 小さじ1×4=小さじ4  
オレンジ 15×4=60g、いちご 15g×4=60g、キウイフルーツ 10g×4=40g、バナナ 10g×4=40g

#### 【作り方】

- ①オレンジは皮をむき、小房に分ける。皮は白い所を取り除く。いちごはへたをとり、好みの形に切る。  
キウイフルーツ、バナナは皮をむき、好みの形に切る(写真1)。果物を器に入れる(写真2)。  
レモンは汁を絞り、皮はオレンジ同様に白い所を取り除く。バナナに少量のレモン汁をかける。
- ②鍋に水と粉寒天を合わせ、火にかけて煮溶かす。沸騰後、吹きこぼれないように注意しながら、約1分加熱する(写真3)。火を止めて、①のオレンジとレモンの皮を少量いれ、香り移す。  
パルスイトOも加えて溶かす(写真4)。
- ③②の寒天液をかき混ぜながら、人肌くらいまでに冷ます。果物の皮は苦味が出ない前に取り除く。  
①の器に均等になるように流し入れ、冷やし固める(写真5)。



写真1



写真2



写真3



写真4



写真5

※甘味料で作ったフルーツゼリーです。簡単に作れますので、是非ご自宅でもお試し下さい。

