

健康料理クッキング

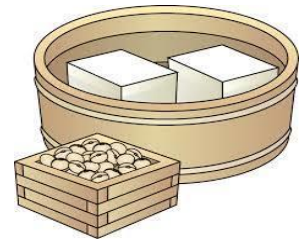
日程：令和6年5月28日（火）

場所：人権交流センター

宇陀市食生活改善推進員

○豆腐の炊き込みごはん

材料（2人分）	作り方
米・・・・・・・・・・1合 絹ごし豆腐・・200g A〔酒・・・・大さじ1/2 塩・・・・小さじ1/4 水・・・・180ml 青ねぎ・・・・10g のり・・・・1/2枚 ごま油・・・・小さじ1/2 しょうゆ・・・・小さじ1	①米は洗ってざるにあげて水気を切り、炊飯器に入れてAを加え、豆腐をのせて炊飯する。 ②青ねぎは小口切りにし、のりはちぎる。 ③炊き上がったらごま油を加えてざっくり混ぜる。 ④茶碗に盛り、②をのせてしょうゆを半量ずつかける。



○レタスとトマトのサラダ味噌汁

材料（2人分）	作り方
レタス・・・・2枚（80g） ミニトマト・・6個 玉葱・・・・30g だし汁・・・・1・1/2カップ 味噌・・・・小さじ2	①レタスは一口大にちぎり、ミニトマトはヘタを取り、玉葱は薄切りにする。 ②鍋にだし汁と玉葱を入れて火にかける。沸いてきたら火を弱めて、ミニトマトとレタスと味噌を加えて再び煮立ったら、器に盛る。

○あじのサルサマリネ

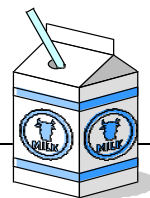


材料（2人分）	作り方
あじ（3枚おろし） ・ ・ ・ 2尾分（160g） 塩、こしょう ・ ・ ・ 少々 片栗粉 ・ ・ ・ ・ ・ 大さじ1 油 ・ ・ ・ ・ ・ 適量 トマト ・ ・ ・ 1個（180g） 玉葱 ・ ・ ・ 1/4個（50g） ピーマン ・ ・ ・ 1個（25g） B { 酢 ・ ・ ・ ・ ・ 大さじ1 塩 ・ ・ ・ ・ ・ 小さじ1/4 タバスコ ・ ・ ・ 小さじ1/2 オリーブ油 ・ ・ 大さじ1	①あじは2～3等分に切る。塩、こしょうで下味をつけて、片栗粉をしっかりとまぶす。 ②トマトは1.5cm角に切り、玉葱は薄切りにし水にさらして、しっかり水気を切る。ピーマンは横に薄切りにする。 ③ボウルにBと②を合わせて混ぜる。 ④フライパンに少し多めの油を熱し、①を並べて両面に焼き色がつくまで揚げ焼きにする。油をきって③に加えてざっくり混ぜて、味がなじむまで漬けて器に盛る。

○わかめときゅうりの炒め物

材料（2人分）	作り方
生わかめ ・ ・ ・ ・ ・ 60g きゅうり ・ ・ ・ ・ ・ 85g しめじ ・ ・ ・ ・ ・ 50g おろしにんにく ・ ・ 小さじ1/4 おろし生姜 ・ ・ ・ 小さじ1/2 ごま油 ・ ・ ・ ・ ・ 小さじ1 C { 酒 ・ ・ ・ 大さじ1/2 しょうゆ ・ ・ 小さじ1 こしょう ・ ・ ・ 少々 白ごま ・ ・ ・ 小さじ1/2	①わかめは一口大に切り、きゅうりは縦半分に切り、スプーンで種を取り、斜め5mm幅に切る。しめじは石づきを除いて小房に分ける。 ②フライパンにごま油を熱し、おろしにんにくとおろし生姜を加え、香りが立ったら①を入れて炒める。 ③全体に油が回ったらCを加えてこしょうをふり炒め合わせる。 ④器に盛り付け、白ごまをふる。





○ミニどら焼き

材料（2人分）	作り方
<p>ホットケーキミックス ・・・・・・40g</p> <p>はちみつ・・大さじ1/2</p> <p>卵（M寸）・・1/2個</p> <p>ゆで小豆・・・・・・40g</p> <p>牛乳・・・・・・大さじ1</p> <p>いちご（旬の果物で） ・・・・・・1個</p>	<p>①いちごは洗ってヘタを取り、2等分に切る。</p> <p>②ボウルに卵、牛乳、はちみつを入れて混ぜ、ホットケーキミックスを加えて混ぜる。</p> <p>③フライパンを熱し、大さじ1の生地を入れ、直径8cm程度に丸く広げ、蓋をし、弱火で1分程焼く。表面がぷつぷつしたら返してきつね色になるまで焼き、4枚作る。</p> <p>④温かいうちに2等分にしたゆで小豆を塗り、いちごを挟みもう一枚を重ねて2組作る。</p>