

働き世代のための食育教室

ししゃものマリネ（4人分）

子持ちししゃも	12尾	
玉ねぎ	100g	
にんじん	60g	
れんこん	100g	
三つ葉	6g	
オリーブ油	小さじ 2	
A	米酢	大さじ 4
	砂糖	小さじ 2
一味唐辛子	適量	

- ① 玉ねぎは薄切り、にんじんは千切り、れんこんは薄いちょう切りにしてさっと水にさらして水気を切り、三つ葉はざく切りにする。
- ② フライパンにホイルシートを敷いてししゃもを両面中火で焼き、端にオリーブ油を入れてれんこんとにんじん、玉ねぎの順に入れて軽く炒めて火を止める。
- ③ 熱いうちに混ぜ合わせたAをからめて皿に盛りつけ、三つ葉をちらして一味唐辛子をふる。



丸ごとピーマンのカレー煮（4人分）

ピーマン	240g	
うす揚げ	60g	
オリーブ油	大さじ 1 強	
A	カレー粉	小さじ 2 強
	かつお節	6g
B	水	400ml
	酒	大さじ 2
	砂糖	小さじ 2
	しょうゆ	小さじ 2

- ① ピーマンはフォークで穴をたくさん開ける。うす揚げは大きめの角切りにする。
- ② フライパンにオリーブ油、ピーマン、うす揚げを入れて中火で全体に油が回るように焼き、Aを加えて炒め合わせ、一度火を弱めてBを入れ、蓋をして汁気が少なくなるまで煮る。



里芋の味噌マッシュ（4人分）

ブロッコリー	80g	
里芋	240g	
押し麦	30g	
A	味噌	小さじ 2
	粒マスタード	大さじ 1 強
	マヨネーズ	大さじ 1

① ブロッコリーは細かく切る。里芋は皮をむいて縦4つ割にして、塩（分量外）で揉み、流水で流しぬめりを取る。



② 鍋に湯をわかし、押し麦を入れて8分経過したらブロッコリーを加えてさらに5分茹でる。あく取りおたまで引き上げ、ザルに上げて水気を切る。

③ 同じ鍋でぬめりを取った里芋を10分程度茹で、軟らかくなったら軽くつぶす。

④ 里芋にAを混ぜ合わせたら押し麦とブロッコリーを加えて混ぜ合わせ、冷やす。

かぼちゃときなこのスノーボール（4人前）

かぼちゃ	60g
砂糖	20g
油	20g
薄力粉	30g
片栗粉	10g
きなこ	8g
粉砂糖	小さじ 1
レーズン	3g

① かぼちゃは皮をむき、電子レンジ(600w)で1分半加熱し、つぶす。

② ①に砂糖を加えてよく混ぜ、油を少しずつ加える。オーブンを170℃に予熱する。

③ ②に薄力粉、片栗粉、きなこを混ぜ、押し付けるようにまとめたら、冷蔵庫で10分ほど休ませる。直径3cmくらいのボール状に丸め、中央にレーズンを乗せ合計8個作る。

④ ③を、オーブンシートを敷いた天板に並べ、18分焼く。粗熱が取れたら、粉砂糖をふりかける。

（1人前あたり）	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	塩分
ししゃものマリネ	152kcal	11.1g	6.3g	213 mg	0.8g
丸ごとピーマンのカレー煮	126kcal	5.0g	8.6g	60 mg	0.5g
里芋の味噌マッシュ	106Kcal	2.9g	3.9g	27 mg	0.6g
かぼちゃときなこのスノーボール	118kcal	1.5g	5.5g	9 mg	0.0g
合計	502kcal	20.5 g	24.3g	309 mg	1.9g