

よく噛んで食べよう！食育教室

絹厚揚げの甘辛炒め（4人分）

| | | |
|-------|---------|------------|
| 絹厚揚げ | 400g | |
| エリンギ | 120g | |
| 青ピーマン | 120g | |
| 赤ピーマン | 100g | |
| 片栗粉 | 大さじ4 | |
| ごま油 | 大さじ1 | |
| A | おろしにんにく | 小さじ3/4(4g) |
| | 酒 | 大さじ2 |
| | みりん | 大さじ2 |
| | しょうゆ | 大さじ1強 |
| | はちみつ | 小さじ2 |

- ① ザルに絹厚揚げを入れ、熱湯を両面に回しかけ水気を切る。
- ② 青ピーマン、赤ピーマンは乱切り、エリンギは長さ3cm程度の薄切りにする。
- ③ ①を1枚6等分に切り、片栗粉を入れたポリ袋に入れ、袋をふって片栗粉をまぶす。
- ④ フライパンにごま油を熱し、③を中火で両面焼き色がつくまで焼く。
- ⑤ ④のフライパンに②を入れて、しんなりするまで炒める。
- ⑥ フライパンの火を止め、具材を端に寄せ、空いたところにAを加えて中火で煮たたせ、具材とからませる。

はちみつは砂糖で代用できる。その場合1人前で小さじ1程度。
はつみつを使うとよりコクが出る。



れんこんの梅ツナあえ（4人分）

| | |
|----------------------------|----------|
| れんこん | 160g |
| にんじん | 40g |
| まぐろ油漬缶 (1缶70gの汁気を切った重量) | 50g |
| 梅干し(はちみつ漬け) | 大1個(16g) |
| めんつゆ(2倍濃縮) | 大さじ1 |
| すりごま | 小さじ2 |

- ① れんこんは薄めの半月切りにし、酢水に5分ほどつけアクを抜く。
- ② にんじんは3cm程度の千切りにする。
- ③ 梅干しは種を除き包丁で細かく刻み、汁気を切ったまぐろ油漬缶とめんつゆを混ぜ合わせる。
- ④ れんこん、にんじんを一緒に茹で、水にさらす。
- ⑤ ④の水気を切り、③とすりごまであえる。

塩漬梅干しで作る場合は、めんつゆは入れない。まぐろ油漬缶は汁気を切りすぎない方が、具材と絡みやすい。



キャベツと卵のスープ(4人分)

| | |
|--------|----------|
| 玉ねぎ | 120g |
| キャベツ | 80g |
| 卵 | 1個 |
| カットわかめ | 2g |
| 顆粒中華だし | 大さじ1弱 |
| 水 | 2と1/2カップ |

- ① 玉ねぎは薄切り、キャベツは2cm角に切る。
- ② わかめは水で戻し、水気を切る。
- ③ 鍋に水を入れて火にかけ、①を入れて煮る。
- ④ ③が柔らかくなれば顆粒中華だし、②を入れて、最後に溶き卵を回し入れ、卵に火をとおす。

他の野菜でも代用できる。
しょうがのおろし汁を加えても良い。



抹茶蒸しパン(4人分)

| | |
|------------|-------|
| ホットケーキミックス | 50g |
| 抹茶 | 小さじ1 |
| レーズン | 12粒 |
| 牛乳 | 50ml |
| サラダ油 | 小さじ1強 |
| アルミケース(6号) | 4枚 |

- ① 少量の牛乳で抹茶を溶かし、残りの牛乳を加える。
- ② ①にサラダ油を加えて混ぜる。
- ③ ②にホットケーキミックスを加え、全体がなじむまでさっくり混ぜる。飾り用レーズン1粒を残して残りは刻んで、生地の中に混ぜる。
- ④ ③をアルミケース(6号)に入れ、レーズン(約1粒)を生地の上にトッピングする。
- ⑤ ④を蒸し器に並べ、蒸気が濡れないようきっちりとふたをし強火で15分位蒸す。
(竹串を刺して生地がついてくる場合はさらに数分蒸す)

レーズンの代わりに甘納豆、くるみを用いても良い。
蒸し器がない場合、フライパンに1~2cmほどの高さまで水を張り蒸しても良い。



(1人前あたり)

| | エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 塩分 |
|------------|---------|-------|-------|------|
| 絹厚揚げの甘辛炒め | 229kcal | 8.9g | 10.3g | 0.7g |
| れんこんの梅ツナあえ | 79kcal | 2.9g | 3.5g | 0.8g |
| キャベツと卵のスープ | 36Kcal | 2.0g | 1.2g | 0.9g |
| 抹茶蒸しパン | 69kcal | 1.4g | 2.1g | 0.1g |
| 合計 | 413kcal | 15.2g | 17.1g | 2.5g |