

ファミリークッキング～食育教室～

《東部市場出張料理教室 おさかなバージョン》

やってみよう!
たのしく食育



☆ ごはん（4人分）

ごはん 600g

☆ いわしのレモン風味（4人分）

	いわし	8尾	①	いわしは手開きにし、水気を拭きとって片栗粉をまぶす。
	片栗粉	大さじ2	②	フライパンにサラダ油を中火で熱し、①の身を下に
	サラダ油	大さじ2		して入れて焼き、焼き色が付いたら裏返して焼く。
A	酒	大さじ2	③	Aをあわせて②に加え、水分をとばしながらからめる。
	みりん	大さじ2	④	③を器に盛り、付け合わせをそえる。
	しょうゆ	大さじ1・1/3		
	レモン汁	大さじ2		
	砂糖	小さじ1		
	つけあわせ（ブロッコリーなど）			

☆ ヘルシーとうふサラダ（4人分）

	もめんとうふ	300g	①	とうふはよく水気を切って2cmの角切りにする。
	わかめ（乾）	2g	②	わかめは水でもどして食べやすく切る。
	コーンフレーク	大さじ2	③	Bをあわせておく。
	レタス	3～4枚	④	ちぎったれたレタス、ミニトマト、①、②を器に盛り、
	ミニトマト	4個		コーンフレークを散らし、③をかける。
B	サラダ油	大さじ2・1/2		
	しょうゆ	大さじ1		
	酢	大さじ1		
	砂糖	小さじ2		
	ごま油	小さじ1		
	塩	少々		

☆ ジャがいもの土佐まぶし（4人分）

	じゃがいも	小2個（200g）	① かつおぶしは鍋でから炒りする。
C	だし汁	カップ1	② ジャがいもは皮をむき、一口大に切って水にさらす。
	しょうゆ	小さじ2	③ Cをあわせて②を加えて中火にかけ、煮汁がなくなったら火を止め、①を混ぜる。
	砂糖	小さじ2	④ ③を器に盛り、青のりをふりかける。
	みりん	小さじ1	
	かつおぶし	8g	
	青のり	少々	

☆ ミルクくずもち風（6個分）

	牛乳	カップ2	① 粉ゼラチンを分量の水でふやかしておく。
	砂糖	30g	② 鍋に牛乳と砂糖を入れて弱火にかけ、沸騰直前で火を止めて①を加えて溶かし、粗熱がとれたら器に流し入れて冷蔵庫で冷やす。
C	粉ゼラチン	10g	③ 鍋にDを入れて煮溶かして冷ます。
	水	大さじ3	④ ②を適当な大きさに切って盛り、③ときなこをかける。
	きなこ	大さじ1	
D	黒砂糖	大さじ2	
	水	大さじ1	

料理名	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)
ごはん	222	4	0.6	0
いわしのレモン風味	246	17.5	13.6	1.0
ヘルシー豆腐サラダ	161	6.3	12.3	0.8
じゃがいもの土佐まぶし	48	2.7	0.1	0.4
ミルクくずもち風	87	4.2	2.9	0.1

東住吉区保健福祉センター
 大阪市中央卸売市場東部市場
 東住吉区食生活改善推進員協議会