

第4回体験食育教室 ～調理実習～

平成24年12月15日(土)

簡単！楽しい！おいしい！ クッキング

■豆腐ととりミンチの小判焼き

4人分

絹ごし豆腐	300g	
とりミンチ	400g	
A	小麦粉	大さじ2
	酒	大さじ1・1/3
	砂糖	小さじ2
	塩	小さじ1
B	酒	大さじ4
	濃口しょうゆ	大さじ4～3
	みりん	大さじ2
	砂糖	大さじ2
サラダ油	小さじ3	
レタス	4枚	
ブロッコリー	1/2玉	
きゅうり	1/2本	
トマト	1玉	

〈作り方〉

- ① 絹ごし豆腐はペーパータオルに包んで重しをし、15分ほどおき、水けを切る。
- ② ボールにとりミンチを入れて、よく練る。糸を引く位練り、Aの材料と①の豆腐を加え、混ぜてよく練る。
- ③ ②を8～12個に分け、小判型にまとめる。
- ④ フライパンにサラダ油を温め、③を並べ、弱めの中火でじっくりと両面に焼き色をつける。
- ⑤ ④にBの材料を加え、煮からめる。
- ⑥ ブロッコリーは小房に分ける。沸騰湯に塩と油数滴を入れ、ゆでる。
- ⑦ きゅうりは斜めうす切りにする。トマトはくし形に切る。
- ⑧ 皿にレタスを敷き、⑤を盛り、⑥、⑦の野菜を添える。

〈1人分の栄養価〉 エネルギー 344kcal たんぱく質 27.5g 脂質 13.8g 塩分 3.8g

■さつまいものきんつば

10個分

さつまいも	300g
レーズン	80g
薄力粉	60g
	水
サラダ油	小さじ1/2

〈作り方〉

- ① レーズンは熱湯をかぶる位入れて1～2分ほどおき、水けをペーパータオルでふきとる。
- ② さつまいもは皮をむいて水にさらし、ゆでて水けをとばし、熱いうちにつぶす。
- ③ ①を混ぜ込み、冷ます。
- ④ ③を10等分し、円形または四角形に整える。
- ⑤ 薄力粉と水を混ぜ、のり状になったら、④をくぐらせ、フライパンにサラダ油を引き、両面を焼く。火加減は弱火で！

冷凍庫で2～3週間保存できます！



〈1個分の栄養価〉 エネルギー 88kcal たんぱく質 1.1g 脂質 0.4g 塩分 0g

郷土料理にチャレンジ!

■だんご汁

4人分

小麦粉	160g
塩	小さじ1/2
水	90ml
油あげ	20g
里芋	100g
干しいたけ	小4枚
ごぼう	40g
にんじん	40g
白菜	80g
ねぎ	20g
だし汁	800ml
(いりこ+しいたけ戻し汁)	
みそ	60g

〈作り方〉

- ① いりこでだしをとる。
- ② 干しいたけは水につけて戻し、細切りにする。戻し汁はとっておく。
- ③ ボールに小麦粉と塩を混ぜ合わせて入れ、水を少しずつ加え、かき混ぜ、まとめる。耳たぶのかたさになるまで充分こねる。
- ④ ③を親指の大きさに丸め、バットに並べ、ぬれ布巾をかけておく。30分はねかせる。
- ⑤ 里芋は皮をむき、一口大に切り、塩をまぶす。水で洗い流す。
- ⑥ ごぼうはさがきにし、水につけてあく抜きする。
- ⑦ にんじんは皮をむいて、いちよう切り。
- ⑧ 白菜は軸の部分は細切りに、葉っぱの部分はざく切りにする。
- ⑨ ねぎは小口切り。
- ⑩ 鍋にだし汁(いりこのだし汁600ml、しいたけの戻し汁200ml)と里芋、ごぼう、しいたけ、にんじんを入れて煮る。
- ⑪ ⑩をひと煮立ちさせ、だんごをのぼしながら入れる。
※だんご一つを左手に持ち、右手で少しずつのぼし、細長くのびたら入れる。
- ⑫ ⑪が半煮えの状態になったら、みその1/2量を溶いて入れる。(※みそのうまみが材料にしみ込みます)
白菜の軸も入れる。
- ⑬ ⑫が煮えたら、残りのみそを溶いて加え、味を整える。白菜の葉先も入れる。小口切りのねぎを散らす。

気をつけること



- ・小麦粉と塩は混ぜ合わせておく
- ・水は全部一度に入れない
徐々にに入れてこねる!
- ・耳たぶのかたさにすること
かたくてもやわらか過ぎてもNG
- ・充分こねること
- ・必ずねかせること
だんごがよくのびます!
- ・最後のみそを入れてから沸騰させない
みその香りを生かす!

〈1人分の栄養価〉

エネルギー

227kcal

たんぱく質

7.0g

脂質

3.1g

塩分

2.2g