

第5回体験食育教室 ～調理実習献立～

みんなで楽しく食卓を囲みましょう！

平成25年1月19日(土)

■鶏の水炊

4人分

鶏骨付き肉(ブツ切り)	600g
白菜	1/4株
白ねぎ	1本
にんじん	1本
水菜(又は春菊)	1/2袋
エノキ茸	100g
生椎茸(又はしめじ)	4枚(1/2袋)
絹ごし豆腐	1/2丁
ポン酢じょうゆ	
しょうゆ	大さじ4
酢	大さじ2
かぼす汁	大さじ2
薬味	
細ねぎ	4本
にんにく	2かけ
しょうが	1かけ
柚子こしょう	

〈作り方〉

- ① ブツ切りは熱湯に入れ、サッとゆで、水にとり、霜降りにし、水けを切る。
- ② 土鍋に水カップ6～7、酒カップ1/4を入れ、①のブツ切りを加え、煮立てる。アクを取り、弱火で30分程煮る。
- ③ ・白菜は芯と葉に分けておく。芯はそぎ切り、葉はザク切り。
・白ねぎは長めの斜め薄切り。
・にんじんは皮むき器でリボン状に切る。
・水菜は8cm長さに切る。
・エノキ茸は石づきを除き、小房に分ける。
・生椎茸は石づきを除き、飾りきりにする。
・豆腐は縦半分に切り、1cm厚さに切る。
- ④ ②に塩少々で味をつけ、③の材料を入れ火が通ったら、器にとり、好みのもので食べる。

〈1人分の栄養価〉 エネルギー 210kcal たんぱく質 16.4g 脂質 10.2g 塩分 2.8g

■大根のヨーグルトソースあえ

4人分

大根 (上部)	8cm(300g)
ヨーグルトソース	
A [プレーンヨーグルト	カップ1/2
塩	小さじ1/4
にんにく(すりおろし)	小さじ1/2

〈作り方〉

- ① 大根は皮をむいてせん切りにし、塩小さじ1/2をふってまぶし、5分おく。
- ② ヨーグルトソースを作る。
ボールにAの材料を入れてよく混ぜ合わせる。
- ③ ①の水けを絞り、②に加えて和える。

〈1人分の栄養価〉 エネルギー 52kcal たんぱく質 2.5g 脂質 1.9g 塩分 0.4g

鍋物にはたくさんの種類があります！

- 1 水やだしで煮るもの
- 2 薄い汁で煮るもの
- 3 濃い汁で煮るもの

マイ鍋物を作って

旬をたっぷり味わいましょう！

鍋物をおいしくするコツ！

- 1 おいしいだしを使う
- 2 下ごしらえをしっかりとる
- 3 アクをしっかりと取り除く
- 4 薬味・つけだれで味に変化を

- ・香菜
- ・あさつき
- ・ねぎ
- ・みつば
- ・柚子の皮
- ・細ねぎ

- ・粉さんしょう
- ・一味とうがらし
- ・七味とうがらし
- ・黒こしょう
- ・コチュジャン
- ・柚子こしょう
- ・練りがらし
- ・トウバンジャン

- ・レモン
- ・かぼす
- ・おろしにんにく
- ・大根おろし
- ・おろししょうが
- ・もみじおろし

- ・ポン酢
- ・こまだれ

- ・白ごま
- ・もみのり
- ・青のり

