

第3回

調理実習



日 時：平成22年6月13日

10:30~13:00

場 所：児島公民館



鶏肉の酢醤油煮 マンナンご飯

150 g

【材 料 1人分】

うるち米
マンナンヒカリ

【分 量】

38 g
19 g

【作り方】

1. 米だけを洗米してから、マンナンヒカリを入れて軽く混ぜ炊く。
2. 炊き上がったらくよく混ぜる。

エネルギー 191kcal
食 塩 0g

ワンポイントアドバイス

調
味
料

マンナンヒカリはこんにやく製粉を使って開発された米状の食材です。食物繊維が多く調理が簡単なので利用しやすい商品です。ご飯 150 g と比較した場合、エネルギーが約 60kcal 少なくなります。

【材 料 1人分】

鶏もも肉皮なし
ごぼう
にんじん
にんにく
赤唐辛子
油

りんご酢
酒
みりん
さとう
しょうゆ
水

【分 量】

25 g × 3
25 g
25 g
1 g
2 本
1.5 g

9 g
10 g
2 g
5 g
5 g
70 g

【作り方】

1. ごぼうと人参は八分くらいに火が通るくらいにゆでておく。
2. にんにくは皮をむき、みじん切りにして油で炒め香りをたて鶏肉に少し焦げ目をつけ余分な油は捨てておく。
3. 鍋に調味料を合わせ、鶏肉を入れ煮詰める。汁が少なくなったら、鍋をゆすりながら煮詰めていく。

エネルギー 167kcal
食 塩 0.7g

ワンポイントアドバイス

鶏肉の皮をとるだけで、エネルギーを約半分にへらせます。



ひや オクラの冷とろ吸い物 キャベツの卵和え

【材 料 1人分】

キャベツ

たまご
さとう
油

しょうゆ

ごま油

粒マスタード

パルスイート

酢

【分 量】

65 g

10 g

1 g

0.5 g

3 g

0.5 g

1.5 g

3 g

2 g

【作り方】

1. キャベツを一口大に切って茹でて絞っておく。
2. たまごとさとうをボールにおいて、油をひいたフライパンでフワッとした炒り卵を作りさましておく。
3. 調味料を合わせておき、その中に絞っておいたキャベツと炒り卵をいれ和える。

調
味
料

エネルギー

57kcal

食 塩

0.4g

【材 料 1人分】

オクラ

ながいも

トマト

だし割り醤油

水

あられ

塩（板ずり用）

【分 量】

20 g

15 g

20 g

8 g

70 g

少々

適宜

【作り方】

1. オクラは塩を多めにふって板ずりし、熱湯でさっとゆでる。たて半分に切りスプーンで種を取り除く。ミキサーにだし割り醤油と水を少量いれ攪拌する。泡が消えるまで15分くらいおく。
2. 長芋は5mm角に切り、トマトは皮を湯むきして5mm角に切る。
3. 1を器に注いで2をのせあられを少し散らす。

エネルギー

23kcal

食 塩

0.4g



おからのブラウニー

【材 料 1人分】 おから 絹豆腐 牛 乳 ラカント スキムミルク ココア（無糖） 粉寒天	【分 量】 20 g 35 g 15 g 12 g 4 g 4 g 0.4 g	【作り方】 1. オーブンを 180℃に予熱する。 2. フードプロセッサーに材料を全ていれて滑らかになるまで混ぜる。 3. 型に生地を入れ、約 30 分焼く。 4. 焼けたら冷まして、冷蔵庫で冷しておく。
		エネルギー 58kcal 食 塩 0g
ワンポイントアドバイス		
おからは不溶性の食物繊維が豊富で、血糖値の急激な上昇をおさえるだけでなく、便秘予防・発がん性有毒物質の吸収予防効果もあります。		