

☆ ☆ ひとりでつくってみよう ☆ ☆

～おやこの食育教室 テキストより～

※材料は各4人分です

☆オープンいなり☆

油揚げ	4枚(120g)	
だし汁	300ml	
A	しょうゆ	小さじ2
	砂糖	小さじ2
	ごはん	400g
(米)	180g	
B	酢	大さじ2
	砂糖	大さじ1
	塩	小さじ1/3
	白ごま	6g
きゅうり	15g	
桜でんぶ	4g	
ミニトマト	30g	
卵	1/2個	
	塩	0.2g
サラダ油	小さじ1/2	

- ① 米を手早く洗い、炊飯器で炊く。
- ② 油揚げは熱湯をかけて油抜きし、半分に切って袋を開く。鍋に油揚げとAを入れて強火にかけ、煮立ったら中火で15分程煮含める。
- ③ きゅうりはうすい長方形に切る。ミニトマトは輪切りにする。卵と塩を混ぜ、サラダ油をひいて中火で熟したフライパンで炒めて炒り卵にする。
- ④ Bを混ぜる。ポウルにごはん、Bの合わせ酢、白ごまを入れて混ぜる。
- ⑤ ①の汁気を切って③を詰める。
- ⑥ きゅうりと桜でんぶ、ミニトマトと煎り卵をそれぞれせる。



☆ヨーグルトサラダ☆

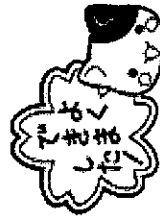
かぼちゃ	170g	
プロッコリ	100g	
玉ねぎ	30g	
A	ヨーグルト	大さじ2
	マヨネーズ	大さじ1
	レーズン	15g
	しょうゆ	小さじ2
こしょう	少々	

- ① かぼちゃは一口サイズに切る。プロッコリは小房に分ける。玉ねぎは薄切りにする。
- ② 耐熱ポウルにかぼちゃを入れて600Wのレンジで3分加熱し、プロッコリ一、玉ねぎを加えてさらに2分加熱する。③Aを混ぜて②に加えて和える。

☆揚げない酢鶏☆

とりもも肉	280g	
片栗粉	大さじ1	
玉ねぎ	50g	
にんじん	40g	
ピーマン	60g	
しいたけ	30g	
水	100ml	
トマトケチャップ	大さじ2	
A	しょうゆ	大さじ1
酢	こしょう	少々
	片栗粉	大さじ1
サラダ油	大さじ2	

- ① とりもも肉は一口サイズに切り、片栗粉をまぶす。玉ねぎは一口サイズに切る。にんじんは皮をむいて一口サイズの乱切りにし、下ゆでする。ピーマンはハタを落として種を取り除き、一口サイズに切る。しいたけは軸を切り落とし、一口サイズに切る。
- ② Aを混ぜる。
- ③ フライパンにサラダ油を中火で熱し、とりもも肉をこんがり焼き、いったん取り出す。
- ④ 玉ねぎを透き通るまで炒めたら、にんにく、ピーマン、しいたけを加えてさっと炒める。
- ⑤ ②をよく混ぜてから加え、とろみがつくまで煮たら とりもも肉を戻し入れて、ひと煮立ちさせる。



<1人あたりの栄養成分>

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	塩分 (g)
オープンいなり	331	9.9	12.1	101	1.2
揚げない酢鶏	235	12.3	15.9	13	1.0
ヨーグルトサラダ	81	2.0	2.7	27	0.5
合計	647	24.2	30.7	141	2.7

(中市民健康センター)