

食生活改善推進員協議会研修会

平成 25 年 12 月 17 日 (火)

【かまぼこと桜えびの混ぜご飯】

[材料 (2 人分)]

米	1 合	油	小 1
かまぼこ (赤)	30 g	A { 酒	大 2/3
しょうが	1/3 かけ	塩	小 1/3
桜えび	5 g	青のり	少々



[作り方]

1. かまぼことしょうがは千切りにする。
2. 鍋に油を熱し、①のしょうがを炒め、桜えびとかまぼこを加えて炒める。油がまわったら A で調味する。
3. 炊きたてのご飯に②を加えて混ぜ、型抜きし青のりを散らす。

【みぞれみそ汁】

[材料 (2 人分)]

木綿豆腐	100 g	みそ	大 1
生しいたけ	20 g	片栗粉	小 2/3
大根	100 g	おろししょうが	少々
三つ葉	10 g	ゆずの皮	少々
だし汁	300 ml		

[作り方]

1. 豆腐は1cm角に切り、しいたけは軸を除いて薄切り、大根はおろして軽く汁気をきる。
2. 鍋にだし汁を温め、豆腐としいたけを入れる。煮立ったらみそを加え、倍量の水で溶いた片栗粉でとろみをつけて、大根おろしを加える。
3. ざく切りの三つ葉を散らして椀によそり、おろししょうがとゆずの皮を添える。

【かにのきぬた巻き】

[材料（2人分）]

卵	1・1/2	B {	酒	小1
砂糖・塩	各ひとつまみ		砂糖	小1/3
A {	片栗粉		しょうが汁	小1/2
	水		塩・こしょう	各少々
かにの身（缶詰）	70g		溶き卵	1/6個分
豚ひき肉	70g		片栗粉	小1
			片栗粉	適宜

[作り方]

1. 卵は溶いて砂糖・塩・Aの水溶き片栗粉を混ぜる。卵焼き器に油をひいて溶き卵を流し、表面が乾いたら裏返し、焼き色がつかない程度にさっと焼く。
2. すり鉢に豚ひき肉を入れざっとすり、軟骨を抜いてほぐしたかにの身を加え、なめらかになるまですり混ぜる。Bを加えよく混ぜる。
3. ①のきれいな方を下にして、茶こしで片栗粉を薄くふり、②のすり身をのせてゴムベラで均一にのばす。手前からくるくる巻き、水溶き片栗粉で止めて、巻き終わりを下にする。
4. 中火で約15分蒸す。冷めてから7～8mmに切り分ける。

【洋風五色なます】

[材料（2人分）]

とりもも肉	1/4枚	A {	酢	50ml
黄・赤パプリカ	各1/2ケ		水	100ml
ピーマン	1ケ		バルサミコ酢	30ml
玉ねぎ	1/4個		砂糖	大1・1/2
小麦粉			昆布茶	大1/2
揚げ油				

[作り方]

1. とりもも肉は2cm角、パプリカ・ピーマンは種と下手を取り太めの千切り、玉ねぎは薄切りにする。
2. 鍋にAを入れて火にかけ、軽く温める。砂糖と昆布茶が溶けたら火から下しボールに移す。
3. 揚げ油を170℃に熱し、鶏肉に小麦粉を薄くまぶして入れ、続いてパプリカ・ピーマン・玉ねぎの順に入れ、とりもも肉に火が通るまで揚げる。
4. ②の合わせた酢に③をつけ冷めるまで置く。冷めたらラップをし冷蔵庫に30分～1時間ほど置き、器に盛る。