

令和4年度

しよく はくく りょうりきょうしつ  
食を育む料理教室

# チャレンジクッキング

～お友だちと一緒にランチをつくってみよう！～

サバ<sup>で</sup>deガバオライス



ミルクあん  
プリン



オクラとしめじの  
おかか和え



あさひかわしほけんじょ ほけんしどうか えいようたんたう

旭川市保健所 保健指導課 栄養担当

電話 23-7816 (直通)

# さばdeガパオライス (主食しゅしよく+主菜しゅさい+副菜ふくさい)



## ■ざいりょう■ (1人分)

ごはん	150g
さば水 <sup>にかん</sup> 煮缶	60g
たまねぎ	50g
しょうが	5g
赤パプリカ	20g
黄パプリカ	20g
オリーブオイル	小さじ1/2
オイスターソース	小さじ1
カレー粉	小さじ1/5
しょうゆ	小さじ1/4
たまご	1個
油	小さじ1/4
水	小さじ1/4

## ■つくりかた■

- ①たまねぎ・しょうがはみじん切りにする。  
パプリカは1cm角に切る。
- ②フライパンにオリーブオイルを熱し、たまねぎとしょうがをしんなりするまで炒<sup>いた</sup>め、パプリカも加えて炒<sup>いた</sup>める。
- ③②に、さば<sup>かん</sup>缶をほぐしながら加えてオイスターソース・カレー粉・しょうゆで味<sup>つ</sup>付けする。
- ④フライパンに油を入れ、中火にかける。  
フライパンが温まったら、たまごをそっと割<sup>わ</sup>り入れる。  
水を入れて、ふたをして弱火にし、好<sup>この</sup>みのかたさの目玉焼きを作る。
- ⑤器<sup>うつわ</sup>にごはんを盛<sup>も</sup>り、③と目玉焼き<sup>や</sup>を乗<sup>の</sup>せる。



### ガパオライスとは

ナンプラーやオイスターソースで味<sup>つ</sup>付けした具材<sup>ざい</sup>をごはんと一緒に、お皿<sup>も</sup>に盛り<sup>つ</sup>付けるタイ<sup>りょう</sup>の料理です。  
ナンプラーとは、タイ<sup>だいひょうてき</sup>の代表的な調味料<sup>りょう</sup>で、日本のしょうゆのような存在<sup>そんざい</sup>です。  
今回は、しょうゆとカレー粉<sup>こ</sup>で風味<sup>つ</sup>を付けました。

### ◆お米のとぎかた◆

ボウルに米を入れ、水を入れます。やさしくかき混<sup>ま</sup>ぜるようにとぎます。

2~3回水をかえます。

### ◆おいしくたくコツ◆

お米と水はきちんと量<sup>りょう</sup>をはかりましょう。1合=約150g、水は1.1倍が目安です。

炊<sup>た</sup>く前に1~2時間水につけましょう。炊飯器<sup>すいはんき</sup>の目盛<sup>めち</sup>りに合わせてもよいですね。



# オクラとしめじのおかか和え (副菜ふくさい)

## ■ざいりょう■ (1人分) ■つくりかた■

しめじ 25g

①しめじは石づきを切り落としほぐしておく。

オクラ 2本

②オクラに塩しお (分量外りょう) を軽くふり板ずりし、

しょうゆ 小さじ1/4

洗あらしておく。オクラのヘタを切り落とし、はしから細く切る。

かつお節ぶし 1g

③鍋に湯をわかし、しめじを入れる。

ふっとうしたら、オクラも入れ、さらにふっとうしたら、ざるにあけて、さましておく。



④しめじ・オクラにしょうゆ、かつお節ぶしで味をつける。



### いた 板ずりって?

表面をなめらかにして口当たりをよくするために塩しおをこすりつけること。表面がポコポコしている、きゅうりや、産毛うぶのあるオクラに行います。

## ミルクあんフリン (デザート)

## ■ざいりょう■ (4人分)

牛乳にゅう 2カップ

さとう 12g

ゼラチン 5g

※水にふやかさないタイプ

ゆであずき缶かん (加糖かとう) 120g

黒ごま 少々

## ■つくりかた■

①鍋に牛乳なべとさとうとゼラチンにゅうをふり入れて、中火で温める。泡立て器あわだでゆっくり混ぜながらゼラチンとを溶かす。ふっとうしないように気をつける。

②ゼラチンとが溶けたら火を止めて、ゆであずきを入れ、泡立て器あわだでよくかき混ぜる。(やさしく、ゆっくり)

③静しずかに容器ようきに流し入れ、冷蔵庫れいぞうで2時間ひ冷やしかなためる。

④固かたまったら黒ごまちを真ん中に散らす。



### ◆◆ポイント◆◆

ゼラチンは50度～60度の熱ねつで溶かすことができます。逆に、これ以上の熱を加えると、ゼラチンのたんぱく質しつが分解かいされてしまい、冷やしても固まりにくくなってしまいますので、ふっとうさせないように気をつけましょう。



えいようか  
今日のメニュー栄養価（1人あたり）

メニュー	エネルギー	たんぱく質 <sup>しつ</sup>	脂質 <sup>しつ</sup>	カルシウム	鉄 <sup>てつ</sup>	食塩相当量 <sup>しよくえんそうとうりょう</sup>
サバdeガパオライス	476kcal	24.0g	15.2g	200mg	2.4mg	1.3g
オクラと しめじのおかか和え	15kcal	2.0g	0.2g	19mg	0.3mg	0.2g
ミルクあんプリン	139kcal	5.8g	4.0g	117mg	0.4mg	0.2g
計	630kcal	31.8g	19.4g	336mg	3.1mg	1.7g

