

令和6年度

食を育む料理教室

チャレンジクッキング

～お友達と一緒にランチをつくってみよう！～

ふわっふわ！お好み焼き
もやしとわかめのナムル
みかん☆ミルクゼリー



あさひかわしほけんじょ けんこうすいしんか ちいきけんこう たんとう
旭川市保健所 健康推進課 地域健康づくり担当
電話 23-7816



エネルギー421kcal たんぱく質15.9g 脂質17.3g カルシウム110mg 鉄2.1mg 食塩相当量1.3g

ふわっふわ！お好み焼き

■材料■ (4人分)

豚もも肉 (薄切り)	100g
木綿豆腐	200g
卵	2個
キャベツ	200g
長ねぎ	100g
サラダ油	小さじ4
和風だし (顆粒)	小さじ2/3
小麦粉	200g
中濃ソース	56g
マヨネーズ	32g
かつお節	4g



豚肉のかわりにイカやエビなどの海鮮類にしてみたり、ほかの野菜を加えてみてもおいしいよ！

作り方

- キャベツは長さ5cm、はば5mmの細切りにする。
長ねぎは厚さ5mmの小口切りにする。
豚肉は長さを3等分に切る。
- (生地を作る)
ボウルに豆腐を入れ、なめらかになるまで混ぜる。ボウルに卵を溶きほぐし、キャベツ、長ねぎを加えてよく混ぜる。
次に和風だし、小麦粉を加えてよく混ぜる。
※生地がかたいようであれば、水50mlを少しずつ加えながら調整しましょう。
- フライパンにサラダ油 (小さじ1) を入れて中火で熱し、豚肉1/4量を並べ、生地1/4量を入れて、円形に整える。
焼き色がつくまで3分焼いて裏返す。
- ふたをして、弱火で5分蒸し焼きにする。
- 同じように3枚焼く。
- 器に盛り、中濃ソース、マヨネーズ、かつお節をかける。



エネルギー52kcal たんぱく質1.1g 脂質4.3g カルシウム21mg 鉄0.3mg 食塩相当量0.6g

もやしとわかめのナムル

■材料■ (4人分)

カットわかめ (乾燥)	3g
もやし	200g
むき枝豆 (冷凍)	20g
すりおろしにんにく	小さじ1/4
ごま油	大さじ1・小さじ1
鶏ガラスープの素	小さじ1
塩	少々 (0.2g)

A

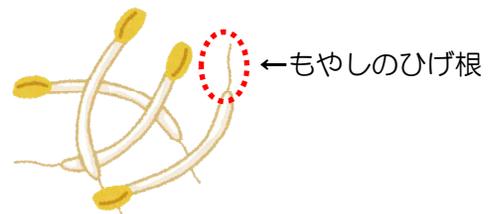
作り方

- わかめは水に10分つけてもどす。
枝豆は1時間ほど常温に置いて自然解凍する。
- もやしを水洗いしてから、鍋に入れ、もやしがかぶるくらいの水を入れ、沸騰させる。
- 水が沸騰したら1分程ゆでて、もやしをざるに上げ、広げ粗熱をとる。
- ボウルにAを入れて混ぜ合わせる。
- 手袋をはめ、キッチンペーパーでもやしとわかめの水気をきる。
- ボウルにもやしとわかめを加えてあえる。
- 器に盛り、枝豆を飾り付ける。



もやしをざるに上げるときは、
やけどに注意してね!

もやしのひげ根にも食物繊維が含まれているので、取らずに調理することが
オススメです☆





エネルギー51kcal たんぱく質1.2g 脂質1.3g カルシウム43mg 鉄0.2mg 食塩相当量0.0g

みかん☆ミルクゼリー

■材料■ (4人分)

牛乳	140ml
水	150ml
シロップ (缶)	60ml
粉寒天	2g
砂糖	小さじ2
みかん缶	80g

作り方

1. 牛乳を常温に戻す。
2. 鍋に水とシロップ、粉寒天を入れて混ぜ、中火で加熱する。沸騰したら弱火にし、しっかり混ぜながら2分加熱し、火を止める。
3. 砂糖を加えて、混ぜて溶かす。粗熱がとれたら牛乳を加えて混ぜる。
4. 器に4等分に流し入れ、冷蔵庫で30分以上冷やし固める。
5. 固まったらみかんを等分に盛り付ける。

