

食を育む料理教室

野菜が主役の料理教室

～おいしく減塩、からだに安心～

今日のメニュー

和風ガパオライス

ミニトマトのごま和え

ひらひらにんじんのくるみサラダ

カレークリームスープ





和風ガパオライス



栄養価（1人分）
エネルギー344kcal たんぱく質12.2g 脂質5.9g カルシウム21mg 鉄1.0mg 食塩相当量1.3g

材料（2人分）

ごはん	280g
鶏ひき肉	120g
パプリカ（赤）	60g
たまねぎ	40g
大葉	4枚
醤油	大さじ2/5
酒	大さじ2/5
砂糖	小さじ2/5
オイスターソース	小さじ2/5
鶏ガラスープの素	小さじ2/5
にんにく（チューブ）	1～2cm
サラダ油	小さじ2
塩こしょう	少々

作り方

1. たまねぎは粗みじん切りに、パプリカは1cm角に切る。
2. フライパンにサラダ油を中火で熱して、鶏ひき肉を炒め、色が変わったら塩こしょうをふる。
3. 1を加えてサッと炒め、たまねぎがしんなりしたら、合わせたAを回し入れ汁気なくなるまで炒める。
4. 火を止めて、手でちぎった大葉を加える。
5. 器にご飯を盛り、4をかける。

ガパオライスとは、タイの国民食で鶏肉等をバジルで炒めたご飯のことです。ナンプラーやオイスターソースで味付けをしています。今日は、しょうゆとオイスターソースで味付けをし、バジルのかわりにしそを使ってみました。お好みで目玉焼きを乗せてもおいしいです♪





ミニトマトのごま和え



栄養価（1人分）
エネルギー46kcal たんぱく質0.7g 脂質2.3g カルシウム15mg 鉄0.3mg 食塩相当量0g

材料（2人分）

ミニトマト	140g
すりごま	1g
ごま油	4g
砂糖	2g
山椒	適量

作り方

1. ミニトマトを半分に切る。
2. ボウルにすりごま、ごま油、砂糖を入れて混ぜ合わせる。
3. ボウルにミニトマトを入れて混ぜ合わせ、ラップをして冷蔵庫に10分程置き、味を馴染ませる。
4. 器に盛り、山椒をかける。

おしり部分から放射状にのびる
白い線は「スターマーク」といって、
甘くおいしいトマトの目印





ひらひらにんじんのくるみサラダ



栄養価（1人分）
エネルギー181kcal たんぱく質1.7g 脂質13.1g カルシウム28mg 鉄0.4mg 食塩相当量0.2g

材料（2人分）

	にんじん	150g
	くるみ	20g
A	マーマレードジャム	大さじ1
	酢	大さじ1
	オリーブ油	大さじ1
	砂糖	小さじ1
	塩	少々
	こしょう	適量

作り方

1. にんじんは皮をむき、ピーラーでリボン状の薄切りにする。
2. くるみは粗く刻む。
3. ボウルにAを入れて混ぜ合わせ、1・2を入れて混ぜ合わせラップをして冷蔵庫に20分程置き、味を馴染ませる。
4. 器に盛り、こしょうをかける。

マーマレードジャムのかわりにいちごやブルーベリーなどのジャムで作ることもできます。お家にあるジャムで作ってみてください♪





カレークリームスープ



栄養価(1人分)
エネルギー64kcal たんぱく質2.4g 脂質1.9g カルシウム72mg 鉄0.4mg 食塩相当量0.5g

材料 (2人分)

たまねぎ	80g
ピーマン	40g
にんじん	30g
ホールコーン缶	20g
鶏ガラスープの素	0.75g
水	160cc
ローリエ	1枚
牛乳	100cc
カレー粉	小さじ1/3
塩こしょう	少々

作り方

1. たまねぎ, ピーマンは薄切りし, にんじんは短冊切りにする。コーンは水気を切る。
2. 鍋に分量の水と鶏ガラスープの素(顆粒)を入れ沸かし, たまねぎ, ピーマン, にんじん, コーン, ローリエを入れ, ふたをして弱火で煮る。
3. 火が通ったら牛乳とカレー粉を加えて混ぜふたをして再び弱火で2~3分火にかける。
4. 塩こしょうで味を調えて, 器に盛る。

レシピとおりの味付けで物足りなさを感じる方は、仕上げにこしょうをひと振りすると満足感を得やすくなります。

牛乳をココナツミルクにするのもオススメ♪

