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

なすの梅照り焼き丼

豚しゃぶ肉の小松菜レモンソース

野菜のとろろ酢和え

まろやか豆乳スープ

旭川市保健所 保健指導課 栄養担当　　電話　２３－７８１６（直通）

なすの梅照り焼き丼

エネルギー334kcal　たんぱく質4.6ｇ　脂質6.2ｇ　カルシウム４8mg　鉄1.0mg　食塩相当量1.1g

材料（２人分）

	ごはん	280ｇ
	なす	中2本
	サラダ油	大さじ１
	きざみのり	適量
	大葉	4枚
	白いりごま	小さじ１
A	醤油	小さじ２
A	酒	小さじ４
A	みりん	小さじ２
A	梅肉	小さじ１
A	砂糖	小さじ１

作り方

1．なすは縦に置いて厚さ４～５㎜の薄切り，大葉は千切りにする。

2．フライパンにサラダ油を熱して，なすを両面焼き，合わせたAの調味料を加えて煮からめ，煮汁を残して火を止める。

3．器にご飯を盛り,きざみのりを敷いて,２を扇状にのせ大葉と白ごまを飾る。

豚しゃぶ肉の小松菜レモンソース

エネルギー103kcal　たんぱく質7.2ｇ　脂質6.8ｇ　カルシウム45mg　鉄1.0mg　食塩相当量0.3g

材料（２人分）

	豚もも肉（しゃぶしゃぶ用）	80g
	小松菜	50g
A	ごま油	大さじ１/２
A	レモン汁	大さじ１/２
A	おろしにんにく	小さじ１/２
A	醤油	小さじ１/２

作り方

１．小松菜は１ｃｍのざく切りにしてボウルに入れ，Aの調味料を加えて味をなじませる。

２．豚肉を沸騰したお湯に入れ，色が変わるまで１分ほど茹で，冷水で冷やし水気を切る。

３．２を器に盛り，１のソースをかける。

野菜のとろろ酢和え

エネルギー40kcal　たんぱく質1.2ｇ　脂質1.6ｇ　カルシウム54mg　鉄0.5mg　食塩相当量0.３ｇ

材料（２人分）

	大根	60ｇ
	人参	20ｇ
	きゅうり	40g
	塩	少々
	長いも	30ｇ
A	醤油	小さじ１/２
A	酢	大さじ１/２
A	すりごま	小さじ２

作り方

１．大根，人参，きゅうりは，千切りにし，塩をまぶしてしんなりとするまで５分ほどおき,水気を絞る。

２．すりおろした長いもにAの調味料を混ぜ合わせ，１に和える。

とろろの和え衣は
茹でたもやしや海藻のサラダなど
にもよく合います！

まろやか豆乳スープ

エネルギー82kcal　たんぱく質4.4ｇ　脂質3.5ｇ　カルシウム50mg　鉄2.0mg　食塩相当量1.0g

材料（２人分）

しめじ	40g
小松菜	40g
コーン	40g
コンソメ(顆粒)	大さじ1/2
バター	4ｇ (小さじ１)
水	200mL
無調整豆乳	200mL
こしょう	少々

作り方

1．小松菜は食べやすい大きさに切り，しめじは小房に分ける。

2．鍋にバターを入れ火にかけ,小松菜，しめじ，コーンを炒める。

3．２に水を入れ,ひと煮立ちさせたら，コンソメを入れる。

4.豆乳を加え，沸騰させないように弱火で加熱し，こしょうで味を調える。

豆乳の代わりに牛乳でもつくれます！

参考レシピ

しいたけのねぎだれ

エネルギー67kcal　たんぱく質1.2ｇ　脂質4.5ｇ　カルシウム11mg　鉄0.3mg　食塩相当量0.3g

材料（２人分）

	しいたけ	6枚
	ごま油	小さじ１
	長ねぎ	50ｇ
A	ごま油	大さじ１
A	レモン汁	大さじ１
A	おろしにんにく	小さじ1/2
A	醤油	小さじ1/2

作り方

1．しいたけは軸を取り，長ねぎはみじん切りにする。

2．みじん切りにした長ねぎにAの調味料を混ぜ合わせ，しいたけの傘の内側にのせる。

3．フライパンにごま油を熱し，２を入れて焼き色がついたら，ふたをして蒸し焼きにする。

Aのソースは，豚しゃぶ肉の小松菜レモンソースと同じです！