

年長者男性の料理教室



平成30年6月28日（木）
（中級者向けコース 第1回）
「食中毒を予防しよう！！」

- ☆ 枝豆ご飯
- ☆ 豚しゃぶの薬味醤油だれ
- ☆ モロヘイヤとトマトの冷奴
- ☆ 玉ねぎとわかめのスープ

熱量	722	kcal	たんぱく質	34.7	g
塩分	3.9	g			

島本町健康福祉部いきいき健康課

枝豆ご飯

(一人当たり)

熱量 313 kcal たんぱく質 6.8 g 塩分 0.8 g

使用材料 (切り方)	2人分	6人分
米 (精米)	1 合	3 合
枝豆 (むき身)	30 g	90 g
塩	1.5 g	4.5 g
酒	小さじ 1 杯	小さじ 3 杯

《つくり方》

- ① 枝豆は
- ② 米は計量して洗い、通常の水加減にしておく。
- ③ ②に枝豆 (むき身) と塩、酒を加えて炊く。
- ④ 炊き上がれば、ふんわりと混ぜ返しておく。



豚しゃぶの薬味醤油だれ

(一人当たり)

熱量 306 kcal たんぱく質 17.9 g 塩分 1.4 g

使用材料 (切り方)	2人分		6人分	
豚ロース肉 しゃぶしゃぶ用	160	g	480	g
キャベツ (3cm角色紙切り)	200	g	600	g
にんじん (1×3cm短冊切り)	40	g	120	g
オクラ	2	本	6	本
(薬味醤油だれ)				
サラダ油	大さじ 1	杯	大さじ 3	杯
濃口しょうゆ	大さじ 1	杯	大さじ 3	杯
酢	大さじ 1	杯	大さじ 3	杯
白ねぎ (みじん切り)	大さじ 1.5	杯	大さじ 4.5	杯
土しょうが (すりおろし)	大さじ 0.5	杯	大さじ 1.5	杯

《つくり方》

- ① 薬味醤油だれの材料をボウルに混ぜ合わせておく。
- ② 鍋に湯を3ℓ沸かしてにんじんを茹で、キャベツも加えて茹でる。
- ③ ②の野菜が柔らかくなれば取り出し、バットに広げて冷ます。
- ④ 同じ鍋の湯にオクラを入れて茹でる。沸騰すれば取り出して冷ます。
- ⑤ 同じ鍋の湯に豚肉を一枚ずつ広げて茹でる。
- ⑥ 肉の色が全体に白くなれば取り出して湯を切る。
- ⑦ 皿に③の野菜と豚肉を盛り、斜め半分に切ったオクラを添える。
- ⑧ ①の薬味醤油だれをかける。



モロヘイヤとトマトの冷奴

(一人当たり)

熱量 79 kcal たんぱく質 7.3 g 塩分 0.4 g

使用材料 (切り方)	2人分	6人分
絹ごし豆腐	0.5 丁	1.5 丁
モロヘイヤ (葉を使う)	0.5 袋	1.5 袋
トマト (中)	0.5 個	1.5 個
ちりめんじゃこ	大さじ 1 杯	大さじ 3 杯
(又は 鰹節)	(個袋 1 袋)	(個袋 2 袋)
しょうゆ	小さじ 0.5 杯	小さじ 1.5 杯
(又はポン酢、麺つゆ)	(小さじ 1 杯)	(小さじ 3 杯)

《つくり方》

- ① 鍋に湯を沸かし、モロヘイヤの葉をさっと湯がく。
- ② ①を水にさらして冷ましてから水を切り、細かく刻む。
- ③ トマトは、洗ってヘタを除き、1cm角に切る。
- ④ ②③とちりめんじゃこをボウルに合わせ、しょうゆで和える。
- ⑤ 絹ごし豆腐は人数分に切り分けて、各々小鉢に入れる。
- ⑥ ④を⑤にかける。

【旬の野菜☆モロヘイヤ】
 モロヘイヤはアラビア語で「王様の野菜」という意味があるほど栄養素が豊富です。抗酸化ビタミンの代表であるビタミンA、C、Eがそろっており、アンチエイジングや免疫力を上げる効果もあると言われています。ぬめりがあり喉越しが良いので暑さで食欲がない時期も食べやすい夏野菜です。



玉ねぎとわかめのスープ

(一人当たり)

熱量 24 kcal たんぱく質 2.7 g 塩分 1.3 g

使用材料 (切り方)	2人分	6人分
だし汁 (豚肉のゆで汁を濾したもの)	300 ml	900 ml
玉ねぎ (中)	0.25 個	0.75 個
乾燥わかめ	1 g	3 g
塩	小さじ 0.3 杯	小さじ 0.8 杯
こしょう	少々	少々
青ねぎ (小口切り)	適量	適量

《つくり方》

- ① 鍋にだし汁を入れて中火にかける。
- ② 玉ねぎを入れて煮る。
- ③ 玉ねぎの色が透き通ってきたら、塩、コショウで調味する。
- ④ 乾燥わかめと青ねぎを加えて仕上げる。

