



稲瀬地区 健康まつり 親と子の料理教室

1 おかかと揚げ玉のおにぎり

<材料 5人分>

米	2合
揚げ玉	大さじ5
かつお節	4g(2袋)
めんつゆ	大さじ1/2
青のり	少々
ごま油	小さじ2と1/2
和風だしの素	小さじ2と1/2

<作り方>

- ①米は洗い、炊飯器の目盛り通りに水を入れて炊飯する。
- ②かつお節とめんつゆを混ぜ合わせおかかを作る。
- ③ごはんに、おかか、揚げ玉、青のり、ごま油、和風だしの素を加えて、全体を混ぜ合わせる。
- ④おにぎりの形に握る。

<1人分あたり>

エネルギー	254kcal	たんぱく質	4.4g
脂質	4.6g	塩分	0.8g

2 ひつつみ汁

<材料 5人分>

ひつつみ粉(小麦粉でも可)	150g
大根	200g
人参	50g
ごぼう	50g
しいたけ	50g
鶏肉	60g
(下味 醤油・酒 各小さじ1/2)	
油	大さじ1
水	4カップ
顆粒だし	小さじ1
しょうゆ	大さじ2
塩	小さじ1/2
酒	大さじ2
みりん	大さじ1
長ねぎ	50g

<作り方>

- ①ひつつみ粉に水を少しずつ加え、耳たぶくらいの固さにこねる。(100回くらいこねる)(ぬれふきんをかけて3時間程ねかせる。)
- ②ごぼうはささがきにして、水に放してアク抜きをする。大根、人参はいちょう切りにする。しいたけは細切りにする。ねぎは小口切りにする。
- ③鶏肉は小間切れにし、下味をつける。
- ④鍋に油を入れ鶏肉を炒め、野菜(ねぎ以外)と水、顆粒だしを加えて煮る。
- ⑤野菜に軽く火が通ったら、調味料を加え、①に手水をつけ薄く伸ばしながらひつつみを加える。ひつつみに火が通ったら最後にねぎを加える。

<1人分あたり>

エネルギー	191kcal	たんぱく質	6.1g
脂質	4.7g	塩分	1.6g

3 ぷるぷる豆乳もち

<材料 5人分>

調整豆乳	500ml
片栗粉	40g
砂糖	23g
(トッピング)	
黒砂糖	23g
水	大さじ4
きなこ	15g

<作り方>

- ①鍋に豆乳、片栗粉、砂糖を加えよく混ぜる。
- ②中火で熱しとろみがつくまで混ぜ、弱火にして餅のようになるまで混ぜる。(こげないように底の方から混ぜる)
- ③器に盛り付け、粗熱がとれたら冷蔵庫で冷やす。
- ④鍋に黒砂糖、水、きなこを入れ、弱火で焦げないように注意しながら加熱する。黒砂糖が溶けたら火を止め、粗熱がとれるまで冷ましておく。
- ⑤③に④をかける。

<1人分あたり>

エネルギー	140kcal	たんぱく質	4.6g
脂質	4.5g	塩分	0.1g