

平成26年度 外国人のための料理教室

..お料理にチャレンジしてみよう!!..

☆デコレーションずし

「直径18cmのケーキ型」



材料 (4人分)

ごはん・・・ 800g(米2.5合)

<合わせ酢>

酢・・・ 大さじ2・1/2

砂糖・・・ 大さじ1

塩・・・ 小さじ1/2

とりひき肉・・・ 100g

にんじん・・・ 60g

A

砂糖・・・ 小さじ2

しょうゆ・・・ 大さじ1

さやえんどう 40g

卵・・・ 2個

B

砂糖・・・ 小さじ1

塩・・・ 少々

サラダ油・・・ 小さじ1

<作り方>

①ごはんが熱いうちに<合わせ酢>を混ぜ、酢飯をつくる。

②にんじんは型抜きしてゆで、残りはみじん切りする。

③さやえんどうはすじを取ってゆで、4枚はななめ半分に切り、残りはせん切りにする。

④フライパンを熱し、ひき肉とみじん切りにした②を入れて炒め、Aで調味し、そぼろをつくる。

⑤卵はよくほぐし、Bを加える。フライパンに油を熱してうす焼きにし、せん切りにする。

⑥型に、半量の酢飯、④のそぼろ、せん切りのさやえんどう、残りの酢飯、⑤の順につめてラップをして押す。

⑦型とラップをはずし、残りのにんじんとさやえんどうをかざる。

☆ブロッコリーの元気サラダ

材料 (4人分)

ブロッコリー・・・ 120g

キャベツ・・・ 40g

みずな・・・ 30g

ミニトマト・・・ 4個 (80g)

<ドレッシング>

プレーンヨーグルト 120g

みそ・・・ 小さじ1(6g)

ゆずこしょう・・・ 少々

<作り方>

①ブロッコリーは小房に分け、キャベツは1cmのせん切りにし、それぞれゆでる。

②みずなは、3cmに切り熱湯に通しておく。ミニトマトは4等分に切る。

③器に①、②をもちつけ、ドレッシングの材料を混ぜ合わせかける。



☆ゆらゆらわかめのすまし汁

材料 (4人分)

もめんとうふ・・・ 80g

わかめ(乾燥)・・・ 2g

小ねぎ・・・ 12g

だし汁・・・ 720ml

塩・・・ 小さじ1/2

しょうゆ・・・ 小さじ1/3

<作り方>

①とうふは水切りし、さいの目切り、小ねぎは小口切りにする。

②だし汁をわかし、塩、しょうゆで調味し、とうふ、もどしたわかめを加えてひと煮立ちさせ、小ねぎをちらす。

だしのとり方(かつおだし)

600ccの水を沸騰させる。火を弱めて20gのけずりかつおを入れ、2分ほど煮出す。そのままかつおが沈んだらペーパータオルなどでこす。

☆ミルク寒とフルーツ添え

材料 (4人分)

牛乳・・・ 240ml

A

粉寒天・・・ 2g

水・・・ 200ml

砂糖・・・ 大さじ2・2/3

キウイフルーツ・・・ 輪切り2枚

みかん(缶詰め)・・・ 4粒

<作り方>

①なべにAを入れて火にかけて、よく混ぜる。

②溶けたら牛乳を加えて火を止め、器にそそぎ、冷やし固める。

③固まったら、4等分に切ったキウイ、みかんをかざる。



【1人分の栄養価】

脂肪エネルギー比率 16.1%

献立名	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食塩相当量 (g)
デコレーションずし	463	19.1	6.3	31	1.9
ブロッコリーの元気サラダ	39	3.0	1.2	77	0.2
ゆらゆらわかめのすまし汁	15	1.3	0.8	31	0.3
ミルクゼリー	74	2.2	2.3	70	0.1
合計	591	25.6	10.6	209	2.5