

☆高野豆腐の肉詰め煮

「材料8人分」

- | | | |
|---------------------|-----|---------------------|
| 高野豆腐……………4枚 | B { | だし汁……………3カップ |
| 「片栗粉…少々」 | | 砂糖……………大さじ2 |
| 鶏ひき肉……………130g | | みりん……………大さじ2.5 |
| A { | | 醤油……………大さじ2.5 |
| | | 酒……………大さじ1.5 |
| 塩小さじ……………3g | | |
| 酒……………小さじ3 | | |
| 卵……………3/4個 | | |
| 人参……………45g (みじん切り) | | 「付け合わせの野菜」 |
| 干しひじき……………6.5g | | 花形人参、スナップエンドウ |
| 枝豆「むき身」……………64g | | 「付け合わせは、水菜、インゲン、オクラ |
| 生姜……………1かけ | | 青菜、絹さや、わかめなどでも |
| 長ねぎ……………40g (みじん切り) | | |

作り方

- ① 水で戻した高野豆腐は、押し洗いしながら2～3回水を取りかえてから絞る。半分に切って、その中に切り込みを入れる。
- ② 水で戻したひじき、人参、長ネギは、みじん切りにする。生姜はすりおろす。人参は花形人参にし、茹でる。スナップエンドウは、茹でる。
- ③ 鶏ひき肉に、Aの調味料を加えてよく混ぜてから、2を加えてよく混ぜる。
- ④ 高野豆腐の内側に薄く片栗粉つけてから、3を詰める。
- ⑤ 鍋を入れて煮立てる。その中に4を立てて入れ、落とし蓋などをして煮含める。
- ⑥ 途中で返しながらかゆくなり煮込む。
- ⑦ 6を器に盛り付け、花形にした人参とスナップエンドウをそえる。

「本日の献立の一人分の栄養価」

献立名	エネルギーkcal	タンパク質g	脂質g	カルシウムmg	鉄g	食塩g	野菜量g
主食							
混ぜたらピラフ	319	6.2	3.2	18	1.0	0.7	39.3
主催 高野豆腐の肉詰め	133	9.4	5.5	79	1.3	1.2	39.3
副菜							
夏野菜のラタトゥーユ	147	30.4	8.6	25	0.8	0.7	175.4
副々采 五色なます	60	2.0	3.4	77	0.7	0.3	32.5
汁物							
小松菜としめじの卵入りチーズスープ	39	3.3	2.3	62	0.9	0.7	20
合計	698	24.3	23.0	261	4.7	3.6	306.5

中の島地区女性部

食生活改善推進員協議会伝達料理講習会



- 混ぜたらピラフ
- 夏野菜のラタトゥーユ
- 高野豆腐の肉詰め煮
- 小松菜としめじの卵入りチーズスープ
- 五色なます

日時 平成30年11月13日(火) 10:00～12:00
場所 中の島会館

◇混ぜたらピラフ

「材料 8 人分」

米……………	4合	インゲン……………	8本
人参……………	3/4本	バター……………	23g
とうもろこし「生」……………	1本	塩昆布……………	30g

「作り方」

- ① 米をといで炊飯器に入れ、水を4合の目盛りまで加える。
- ② とうもろこしの実をはずす。インゲンは筋をとり、3cm位の長さに切り、人参はピーラーで薄切りにする。
- ③ 炊飯器に2の野菜ととうもろこしの芯を入れ、炊飯する。
- ④ 炊き上がったら、バター、塩昆布を加え、全体を混ぜる。

◇夏野菜のラタトゥーユ

「材料 8 人分」

オリーブ油……………	2.5	黄パプリカ……………	1/2個
ニンニク……………	1.5かけ	ピーマン……………	1.5個
玉ねぎ……………	300g	トマト缶……………	600g
ベーコン……………	80g (約4枚)	塩……………	小さじ1
かぼちゃ……………	300g	ローリエ……………	1枚
ズッキーニ……………	1本	水……………	80cc
赤パプリカ……………	1/2個		

「作り方」

- ① 玉ねぎ、赤パプリカ、黄パプリカ、ピーマン、ズッキーニは1.5～2cm角に切る。
- ② かぼちゃは種を取り2～3cm角にきる。にんにくはスライスにする。
- ③ ベーコンは1cm巾に切る。
- ④ 厚手の鍋にオリーブ油、ニンニクを入れて中火にかけ、玉ねぎを加えて透き通るまで炒める。ベーコン、かぼちゃ、ズッキーニ、赤、黄パプリカ、ピーマンの順に入れて炒め、全体に油が回ったらAとトマト缶を加え、全体を混ぜて煮立てる。
- ⑤ ふたをして時々混ぜて、弱火で10分程度、かぼちゃが軟らかくなるまでにする。

◇小松菜としめじの卵入りチーズスープ

「材料 8 人分」

小松菜……………	160g	水……………	1200ml
しめじ……………	200g「2袋」	コンソメ……………	1.5個
卵……………	2個	塩、こしょう少々	
粉チーズ……………	大さじ2「12g」		

「作り方」

- ① 小松菜は3cm長さに切る。しめじは石づきを切り落とし、小房にほぐす。
- ② 卵は割りほぐし、粉チーズを混ぜる。
- ③ 鍋に水とコンソメを入れて煮立たせ、小松菜、しめじ、2の卵を少しずつ入れる。
- ④ 卵がふわっと浮いてきたら火を止め、塩、こしょうで調味する。

◇5色なます

材料 8 人分

大根……………	200g	かいわれ大根……………	16g
人参……………	40g	生姜……………	1/2かけ
塩……………	少々	白ごま……………	32g
乾し椎茸……………	1.5枚	砂糖……………	大さじ2.5
白滝……………	80g	酢……………	40ml
油揚げ……………	40g		

「作り方」

- ① 大根、人参は千切りにし、塩をふってしんなりさせてから水けを絞る。
- ② 干し椎茸、油揚げは千切りにし、白滝は適当な長さに切り、それぞれ茹でて冷ましておく。
- ③ 生姜はすりおろし、調味料と混ぜ合わせる。
- ④ 3の中に1・2の具を入れ、和える。
- ⑤ 4を器に盛り付け、天盛りにカイワレ大根を添える。