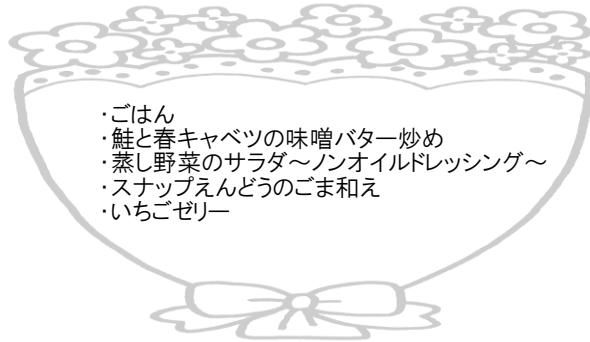




3月のクッキング

今回のテーマ:野菜中心のレシピを考えよう!



- ・ごはん
- ・鮭と春キャベツの味噌バター炒め
- ・蒸し野菜のサラダ～ノンオイルドレッシング～
- ・スナッペンどうのごま和え
- ・いちごゼリー

【鮭と春キャベツの味噌バター炒め】

材料(2人分)

生鮭	2切れ
塩	少々
春キャベツ	120g
長ねぎ	40g
味噌	大さじ2/3
酒	大さじ2/3
みりん	大さじ2/3
砂糖	小さじ1/3
片栗粉	大さじ1
油	小さじ1
バター	10g

A

作り方

- ①鮭を一口大に切って塩をふり、片栗粉をまぶしフライパンに油を入れて、こんがり焼いて一旦取り出す。
- ②キャベツは一口大に、長ねぎは斜め切りにする。
- ③フライパンを熱し、バターを入れて溶かし、②を入れて炒める。
- ④③がしんなりすれば、①を加えて混ぜる。
- ⑤Aを合わせておき、④に入れ全体に火を通しながら混ぜる。火が通れば器に盛り付ける。



(1人分)	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	鉄	葉酸	食塩
	218kcal	17.5g	9.4g	13.2g	50mg	0.9mg	79μg	1.2g

旬の春キャベツを使った簡単な炒め物のレシピです♪
春キャベツにはビタミンCが多く含まれています。

【蒸し野菜のサラダ～ノンオイルドレッシング～】

材料(2人分)

新じゃがいも	80g
ブロッコリー	50g
れんこん	30g
アスパラガス	2本

作り方

- ①じゃがいもは皮をむき、食べやすい大きさに切る。ブロッコリーは小房に分ける。れんこんは皮をむき、1cmの厚さの輪切りにする。アスパラガスはピーラーで皮とハカマをそぎ取り、茎の付け根のかたい部分を切り落とし、食べやすい大きさに切る。
- ②蒸し器にお湯をわかし、①の野菜を入れ、ふたをして蒸す。
- ③火が通ったものから取り出し、お皿に盛り付ける。

《ノンオイルドレッシング》

材料(作りやすい分量)

しょうゆ	大さじ2
みりん	大さじ2
酢	大さじ2

《ドレッシング》

1. みりんを煮きっておく。
 2. しょうゆ、煮切ったみりん、酢を混ぜ合わせる。
- ※煮きりみりんの作り方(電子レンジ編)
分量のみりんを少し大きめの耐熱容器に入れてラップをせずにレンジで加熱する。(600Wで50～60秒ほど加熱する)

(1人分)	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	鉄	葉酸	食塩
	64kcal	2.7g	0.2g	13.2g	19mg	0.7mg	102μg	0.4g

蒸すという調理法は、栄養を逃しにくい調理法になります。
手軽に出来るノンオイルドレッシングをつけて召し上がってください。

【スナップえんどうのごま和え】

材料(2人分)
スナップえんどう
すりごま
砂糖
しょうゆ

8本
大さじ1
小さじ1
小さじ1/2

A

作り方

- ①スナップえんどうはすじを取りゆでる。
2分程度ゆでたらザルにとり冷ます。
- ②スナップえんどうを半分斜め切りにする。
- ③ボールにAを合わせておき、②を加え混ぜる。

(1人分)	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	鉄	葉酸	食塩
	46kcal	2.0g	2.2g	5.9g	60mg	0.6mg	26 μg	0.2g

スナップえんどうは、今が旬です。
ゆでて、サラダに入れるのもおススメですが、今回は簡単に出来るごま和えにしています♪

【いちごゼリー】

材料(6人分)
いちご
アガー
砂糖
水

10個程度
6g
30g
300ml

作り方

- ①ヘタをとり4等分に切ったいちごを器に入れておく。
- ②砂糖とアガーをよく混ぜ、鍋に入れ水を加えて溶かし、底から小さな泡がでるくらいまで加熱する。
- ③火からおろした②を粗熱がとれてから①に入れ、全体がなじむ程度に軽く混ぜる。
- ④③を冷蔵庫に入れて冷やし固める。

(1人分)	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	鉄	葉酸	食塩
	28kcal	0.2g	0.0g	7.1g	4mg	0.1mg	23 μg	0g

今が旬のいちごを使ったゼリーです。
アガーは海藻を抽出した成分で出来ています。常温でも固まり、ゼラチンと寒天の間の食感になります。

次回の開催日は平成31年4月19日(金)10:00～
テーマは『貧血を予防するために』です。

貧血を予防するための栄養素を含む食材を使って、効率よく吸収するための組み合わせ方などを実習します！
春を感じるメニューでお待ちしています♪

【お問い合わせ・申し込み先】
宇治市保健推進課
電話:0774-22-3141(代表)
Email:papamama-start@city.uji.kyoto.jp