

テーマ別料理教室 カルシウム料理教室

☆体を温めながらカルシウムをとり、骨量を増やしましょう！

R2.2.26

メニュー

さばのフライパンチーズ焼き
鶏としいたけのたたき汁
切干大根とひじきの和え物
りんごかんのヨーグルトソース
ご飯



さばのフライパンチーズ焼き

材料(4人分)

さば (4切)	200g
下味: 塩 小さじ1/2	
酒 大さじ1	
ピザ用チーズ	80g
にんじん	200g
ねぎ	1/2本
合わせ調味料	
白すりごま	大さじ4
しょうゆ	大さじ2
みりん	小さじ2
七味唐辛子	少々
サラダ油	

<作り方>

- ①さばは下味を振って10分位おき、ペーパータオルでふくにんじんは2cmのいとぎりに
- ②ボールに合わせ調味料の材料と①の野菜を加えまぜ合わせる
- ③フライパンに油小さじ1を弱めの中火に熱しさばの皮を上にして焼き、同時にフライパンの空いたところに②を入れて2~3分炒めるさばの上下をかえしてその上に野菜をのせ弱火にして2分チーズをのせて蒸し、さらに3分焼く

鶏としいたけのたたき汁

材料(4人分)

鶏ささみ	2本(大)
片栗粉	大さじ2
干しいたけ	2枚
にんじん	40g
ごぼう	20g
ねぎ	1本
だし汁	3カップ
塩	小さじ1/4
酒	小さじ2
うす口しょうゆ	小さじ1
生姜(卸し)	20g

<作り方>

- ①ささみは厚さを半分にして4つくらいに切り片栗粉をまぶす鍋に湯を沸かし、①のささみを加えてさっと茹で水にとる
- ②干しいたけは水で戻してうす切りにんじんとごぼうはせん切りにする
- ③ねぎは小口切りにする
- ④鍋にだし汁・酒を入れ②を加え火が通ったらささみを入れひと煮たちしたらしょうゆで味を整え生姜を入れる。

切干大根とひじきの和え物

材料(4人分)

切干大根(乾)	20g
ひじき(乾)	10g
水煮大豆	40g
ミニトマト	4コ
しょうゆ	大さじ1/2
酢	大さじ1
砂糖	小さじ2
出し汁	小さじ2
ごま油	少々

<作り方>

- ①切干大根とひじきはそれぞれ水でもどし、さっと茹でて冷ます
- ②ミニトマトは4等分する
- ③水煮大豆もさっと茹でて冷ます
- ④①③を調味材料で和え、ミニトマトを加える

りんごかんのヨーグルトソース

材料(4人分)

りんご(紅玉)	1コ
A 砂糖	小さじ2
レモン汁	小さじ1
粉寒天	2g
B 水	250ml
砂糖	35g
レモン汁	大さじ1/2
ヨーグルト	大さじ8

<作り方>

- ①りんごは皮をむいていちょう切りにする鍋にりんごの皮・Aを入れてまぜ柔らかく煮てミキサーにかける
- ②鍋にBを入れて2分位よく煮て①とレモン汁を入れ混ぜる
- ③冷やし固め、冷めたらヨーグルトをかける