

げんき館市民会議

テーマ別料理教室

2023年7月7日

食改さんの岡崎めし

「八丁味噌で

ハヤシライスを

作ってみよう！」



メニュー

ハヤシライス
モズクのスープ
フルーツサラダ
ご飯



食改さんの岡崎めし 「八丁味噌でハヤシライスを作ってみよう！」

ハヤシライス
材料(4人分)

玉ねぎ	1個
牛肉(切り落とし)	300g
米粉	大さじ1
しめじ	200g
トマト缶	1缶
八丁味噌	大さじ1
みりん	大さじ2
コンソメ	1個
水	200ml
ローリエ	1枚
トマトケチャップ	大さじ1
ウスターソース	大さじ2
オリーブオイル	大さじ1

作り方

- ① 玉ねぎは繊維に沿って薄切りにする。
耐熱容器に入れ、ラップをふんわりとかけてレンジ(600W)で5分加熱する。
- ② 牛肉に米粉をまぶしておく。
- ③ 鍋にオリーブオイルを入れ、①を中火であめ色になるまで炒める。
- ④ 牛肉を入れ炒める。色が変わったら、しめじを入れ軽く炒める。
- ⑤ トマト缶、八丁味噌、みりん、コンソメを加える。
- ⑥ 水200mlを加えてよくかき混ぜる。
ローリエを入れ、蓋をして中火で10分ほど煮る。
- ⑦ トマトケチャップ、ウスターソースで味を調える。

もずくのスープ
材料(4人分)

オクラ	2本
もずく酢(三杯酢)	2パック
コーン缶	小さじ4
水	600ml
顆粒鶏がらスープの素	小さじ1

作り方

- ① オクラは小口切りにする。
- ② 鍋に水と鶏がらスープの素を入れてひと煮立ちさせて、味付きもずくとオクラを加える。
- ③ 器に盛り付けてコーンを加える。

フルーツサラダ
材料(4人分)

レタス	2枚
キュウリ	1/2本
ミニトマト	8個
グレープフルーツ	1個
グレープフルーツ果汁	大さじ2
オリーブオイル	大さじ2
A はちみつ	小さじ1
酢	小さじ2
ブラックペッパー	少々

作り方

- ① レタスは細かくちぎり、キュウリは薄切りにする。
ミニトマトは半分に切る。
- ② グレープフルーツは上下をカットして、リンゴの皮をむくようにむく。
薄皮に沿って包丁を入れ、果肉を取り出し半分に切る。
(この時に出る果汁をドレッシングに使う)
- ③ Aを混ぜてドレッシングを作る。
- ④ 器に①と②を盛り付け、食べる直前に③をかける。

ご飯
材料(4人分)

米	240g
---	------

作り方

- ① 米の1.3倍の分量の水で炊く。

エネルギー 606.2kcal、たんぱく質 21.46g、脂質 25.59g、炭水化物 77.76g、塩分相当量 2.1g、野菜量 172.5g