

☆キラキラお星様クッキング☆

岡崎げんき館市民会議

テーマ別料理教室

2024年8月2・3・4日

メニュー

ちらし寿司
五色の短冊・すまし汁
夏野菜の肉巻き
マセドアンサラダ
夜空の寒天ゼリー





キラキラお星様クッキング (地産地消料理)

令和6年7月7日 (日)

テーマ別料理教室①

< ちらし寿司 >

材 料 (4人分)	
米	2合 (300 g)
水	350ml
すし酢	大さじ4
オクラ	4本
きゅうり	1/2本
人参	30g
卵	2個
塩	ひとつまみ
みりん	小さじ1
サラダ油	適量

作り方

- ①米は洗って水切りし、分量の水で炊く。炊きあがったらポウルに移し、すし酢を回しかけ、切るように混ぜる。
- ②人参は薄く輪切りにし、星型に抜く。
- ③鍋に星型人参、型抜きした残り的人参、オクラを入れ、一緒に茹でる。
- ④③のオクラは薄い輪切り。きゅうりは細い千切りにする。
- ⑤ポウルに卵を溶き、塩・みりんを入れよく混ぜる。フライパンに油を引き薄焼き卵を焼く。細く千切りにし、錦糸卵を作る。
- ⑥お皿にすし飯を盛り、きゅうり・錦糸卵をちらし星型の人参・オクラを飾る。

(残り1/2本のきゅうり、型抜きした残り的人参はサラダに使用する)



1人分
エネルギー 334kcal
たんぱく質 8.0 g
脂質 4.3 g
炭水化物 65.9 g
食塩相当量 1.3 g

< 五色の短冊・すまし汁 >

材 料 (4人分)	
油揚げ	1枚
カニカマ	2本
大根	40g
刺身こんにゃく	40g
葉ねぎ (法性寺ねぎ)	1本
春雨	15 g
だし汁	600ml
昆布	6g
かつお節	12 g
しょうゆ	小さじ2

作り方

- ①昆布とかつお節でだし汁を作る。
- ②油揚げは半分に切り、巾1cmの短冊に切る。
- ③大根、こんにゃくは厚さ2mm、巾1cmの短冊に切る。
- ④ねぎは細く斜めに切る。カニカマは半分に切る。
- ⑤鍋にだし汁、②③を入れ、材料が柔らかくなるまで煮る。
- ⑥⑤に春雨を入れ、しょうゆで味を調える。
- ⑦春雨が煮えたらお椀に盛り、カニカマ、ねぎを飾る。

(すまし汁の油揚げと肉巻きの厚揚げは、同じ鍋で油抜きする)

1人分
エネルギー 35kcal
たんぱく質 2.1 g
脂質 0.9 g
炭水化物 5.1 g
食塩相当量 0.7 g

だしのとり方 (出来上がり600ml分)

- ①鍋に水750mlと昆布6gを入れ、30分置く。
- ②蓋はせずに弱火にかけて、沸騰直前で昆布を取り出し、かつお節12gを一気に入れる。
- ③沸騰し始めたら、すぐに火を止め、そのまま放置する。かつお節が沈んだらザルでこす。



<夏野菜の肉巻き>

材 料 (4人分)		
なす	1個	
厚揚げ	1枚 (100g)	
豚肉 (しゃぶしゃぶ用)	12枚	
青じそ	6枚	
レタス	40g	
A	しょうゆ	大さじ2
	酒	大さじ2
	みりん	大さじ2
	砂糖	小さじ1
	しょうがチューブ	3cm
コショウ	適量	
小麦粉	適量	
サラダ油	大さじ2	

作り方

- ①レタスは洗って手でちぎる。青じそは縦半分に切る。
- ②なすは横半分に切り、縦に8等分に切る。(全部で16切れ)
- ③厚揚げは、1枚を4等分に切る。
- ④豚肉を1枚ずつ広げコショウをふる。その上に青じそを置く。
なす2切れを端に置いてクルクルと巻く。厚揚げも同様に巻く。
巻き終わりを下にして、全体に小麦粉を振る。
- ⑤フライパンにサラダ油を熱し、④を転がしながら中火で焼く。
焼き色がついたらAの調味料を回し入れ、からめる。
- ⑥お皿に肉巻き、レタスを盛り付ける。

(1人分：なすの肉巻き2個、厚揚げ肉巻き1個)



1人分
エネルギー 310kcal
たんぱく質 16.1g
脂質 20.5g
炭水化物 13.7g
食塩相当量 1.4g

<マセドアンサラダ>

材 料 (4人分)	
じゃがいも	小1個
人参	1/4本
きゅうり	1/2本
マヨネーズ	大さじ1
粒マスタード	大さじ1/2
コショウ	少々

作り方

- ①きゅうりは1cm角の角切り (さいの目) に切る。
- ②じゃがいも・人参も1cm角の角切りにし、茹でる。
- ③ボウルに①、②を入れ、マヨネーズ・粒マスタードで和え
お好みでコショウを振る。

*マセドアンはフランス語でさいの目切りという意味があります。



1人分
エネルギー 38kcal
たんぱく質 0.7g
脂質 2.6g
炭水化物 4.4g
食塩相当量 0.1g

<夜空の寒天ゼリー>

材 料 (4人分)	
粉寒天	2g
水	400ml
砂糖	20g
アラザン	5g
ブルーベリー	12粒
かき氷シロップ・ブルーハワイ	大さじ2
(または食用色素 青を水で溶かす)	

作り方

- ①器にアラザンを入れておく。
- ②鍋に水・粉寒天・かき氷シロップ・砂糖を入れよく混ぜる。
- ③中火にかけ、沸騰したら弱火にし、2分間混ぜながら加熱する。
- ④①に寒天液を入れ、アラザンを溶かすようにかき混ぜる。
- ⑤冷蔵庫で冷やし固め、出来上がりにブルーベリーを飾る。



1人分
エネルギー 27kcal
たんぱく質 0.0g
脂質 0.0g
炭水化物 7.0g
食塩相当量 0.0g