食育セミナー（京・食クッキング6月）

夏野菜でさっぱりクッキング

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	食塩相当量 (g)	野菜量 (g)
ごはん150gを含む1食分（デザートなし）	515	20.8	14.6	99	1.8	1.9	196
ごはん150gを含む1食分（デザート含む）	643	22.6	15.9	138	2.1	1.9	196

日本食品成分表2020年版（八訂）

【主食】ごはん（150g）

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	食塩相当量 (g)	野菜量 (g)
234	3.0	0.3	5	0.2	0.0	0

【主菜】トマト出汁で食べる豚肉冷しゃぶ

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	食塩相当量 (g)	野菜量 (g)
181	13.1	9.2	13	0.4	1.1	61

食品名	2人分(g)	目安量
豚肉（薄切り）	140	
トマト	100	
A だし	80	
A みりん	15	大さじ1弱
A うすくちしょうゆ	12	小さじ2
A 片栗粉	3	小さじ1
A （倍量の水で溶く）		
酒（豚肉茹で用）	15	大さじ1
（分量外）※酒は水1Lに対して大さじ1程度		
レタス	20	1枚
大　葉	1	1枚

作り方

① トマトはへたを落とし、反対側に十字の切り込みを入れて熱湯でさっと茹でて水に入れる。皮をむいて一口サイズに切る。

② 鍋に【A】を入れて火にかけ、煮立ったらトマトを加えてひと煮立ちし、鍋をいったん火から下ろして水溶き片栗粉を加えてとろみをつけ、鍋ごと流水で粗熱をとってから冷蔵庫で冷やす。

③ 大葉は細切りにし、レタスは食べやすい大きさにちぎる。

④ 別の鍋に湯を沸かし、酒を入れる。湯の温度が下がらないように豚肉を数枚ずつ入れて加熱し、ザルに取り出し、水気を切る。

⑤ 豚肉とレタスを皿に盛り、冷やした②をかけ、大葉を盛る。

【副菜】ピーマンとパプリカの塩昆布炒め

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	食塩相当量 (g)	野菜量 (g)
31	1.0	1.1	14	0.4	0.5	75

食品名	2人分(g)	目安量
ピーマン	90	
水（分量外）	100	ピーマンが浸かる程度
塩（分量外）	0.6	少々
パプリカ	60	
塩昆布	5	
ごま油	2	小さじ1/2

作り方

① ピーマンはヘタと種を除き、斜めに細切りにする。ボウルに【塩】（分量外）と【水】（分量外）を入れ軽く混ぜてから①を入れしばらく置く。（約10分）

② パプリカもピーマンと同様に細切りにする。

③ ①のピーマンはザルに上げ、水気を切る。フライパンにごま油をひき、①と②が少ししんなりする程度まで炒めたら火を止め、塩昆布を加えて和え、器に盛る。

【副菜】野菜と油揚げのごま酢和え

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	食塩相当量 (g)	野菜量 (g)
69	3.7	4.0	67	0.8	0.3	60

食品名	2人分(g)	目安量	作り方
もやし	90		① にんじんは皮を剥き、薄めの厚さの短冊切りにする。
にんじん	30		鍋に水を入れ、にんじんが軟らかくなるまで茹でる。
油揚げ	20		その後もやしを加えて茹で、ザルで水気を切る。
B すりごま	4	小さじ2	② フライパンで油揚げは少し焦げ目がつくまで両面焼き、
B 酢	7.5	大さじ1/2	短冊切りにする。
B 砂糖	3	小さじ1	③ ボウルに【B】を入れ混ぜ合わせ、①と②を加えて和える。
B うすくちしょうゆ	4	小さじ2/3	④ 器に盛る。

【デザート】米粉で作る水無月

※作りやすい分量(15cm×12cm)流し缶1個分

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	食塩相当量 (g)	野菜量 (g)
128	1.8	1.3	39	0.3	0.0	0

食品名	作りやすい分量	目安量	作り方
米 粉	60		① 蒸し器の準備をしておく。(すぐに蒸せるように)
砂 糖	40		② ボウルに葛粉を入れ、麺棒などで塊を砕いておく。
葛 粉	40		③ ②に米粉、砂糖を入れる。牛乳を少しずつ加え葛粉の塊がなく
牛 乳	200	1カップ	なるまで泡だて器でよく混ぜる。
甘納豆	約50	お好みの量	④ ③から約大さじ2を別の容器に入れ、残りの生地をすべて
			流し缶に入れる。蒸し器にすぐ入れ、10分ほど加熱する。
			⑤ 表面がかたまったら甘納豆をちらして残しておいた生地をふり
			かけ、さらに15分蒸す。(竹串を刺して生地がついてこなければOK)
			⑥ 少し冷まして型から出し、三角形に切り分ける。

★水無月を型から外す方法

型の底や側面と水無月の隙間に少量の水を入れると抜けやすくなります。

