

ファミリー向け料理教室

～新米&秋の味覚を楽しもう～



- 献立
- ★ 塩おにぎり&鮭と枝豆のおにぎり
 - ★ かぼちゃの肉巻き
 - ★ 根菜のコンソメスープ
 - ★ 梨のミニタルト



◆塩おにぎり&鮭と枝豆のおにぎり

材 料	4人分	作 り 方
【塩おにぎり】		米は洗米し、通常炊飯で炊く。
炊いたご飯	300g	炊き上がったご飯は塩おにぎり用・鮭と枝豆用で300gずつに分ける。
塩	少々	(1人75g×2)
のり	4枚	【塩おにぎり】
【鮭と枝豆】		①炊き上がったご飯に塩を振り、混ぜる。ラップの上にのりを置き、
炊いたご飯	300g	のりが中央になるようにご飯をのせ、三角形に握る。
鮭フレーク	20g	【鮭と枝豆】
枝豆	20g	①枝豆は茹でるまたは電子レンジで加熱する。
塩昆布	5g	②炊いたご飯に鮭フレーク、枝豆、塩昆布を入れてさっと混ぜる。
		③ラップの上に②を置き、三角形に握る。
<1人分の栄養量> エネルギー237kcal たんぱく質7.0g 脂質1.8g 炭水化物50.2g 塩分1.0g		



◆かぼちゃの肉巻き

材 料	4人分	作 り 方
豚バラ肉	12枚(200g)	①かぼちゃを5ミリ間隔でスライスする。(12枚できるようにする)
かぼちゃ	1/4個(250g)	かぼちゃを耐熱容器に移してラップをしてレンジで加熱する。
塩・こしょう	少々	②かぼちゃに豚バラ肉を巻きつけていく。
片栗粉	大さじ3	③すべて巻き終わったら、塩・こしょうを振り、片栗粉を振る。
油	小さじ1	余分な片栗粉は落としておく。
醤油	大さじ2	④中火に熱したフライパンに油を入れ、③を入れて焼き色がつくまで
酒	大さじ2	両面焼いていく。
みりん	大さじ2	⑤調味料Aをすべて合わせておく。
砂糖	大さじ1	⑥両面が焼けたら弱火にして、⑤を入れて、全体を絡める。
いりごま	適量	⑦レタスはよく洗い、水気を切って食べやすい大きさにちぎる。
【付け合わせ】		⑧ブロッコリーはよく洗い、食べやすい大きさに分け、沸騰した湯で
レタス	4枚	茹でる。
ブロッコリー	60g	⑧器に、レタスとブロッコリー、肉巻きを盛り付ける。いりごまをかけて完成。
<1人分の栄養量> エネルギー233kcal たんぱく質11.1g 脂質11.2g 炭水化物23.7g 塩分0.9g		



◆根菜のコンソメスープ

材 料	4人分	作 り 方
れんこん	120g	①れんこん、にんじんは半月切りにする。ごぼうは斜めに切る。 れんこんとごぼうは水にさらす。 ②ベーコンは1cm幅に切る。 ③鍋を弱火にかけてベーコンを炒める。ベーコンから油が出てきたら、れんこん、にんじん、ごぼうを加えて5分ほど炒める。 ④顆粒コンソメと水を加えて、野菜がやわらかくなるまで中火で煮る。 やわらかくなったら、塩で味を整える。 ⑤器に盛り付けて完成。
にんじん	50g	
ごぼう	80g	
ベーコン	60g	
顆粒コンソメ	小さじ1	
水	600ml	
食塩	少々	
<1人分の栄養量> エネルギー76kcal たんぱく質3.5g 脂質3.0g 炭水化物10.0g 塩分1.2g		

◆梨のミニタルト

材 料	4人分	作 り 方
クリームチーズ	60g	【下準備】クリームチーズは常温に戻しておく。または、耐熱ボウルに入れて電子レンジで30秒ほど加熱して柔らかくする。 ①クリームチーズをなめらかになるまで混ぜ、グラニュー糖、レモン汁を加えてつやが出るまで混ぜ合わせる。 ②生クリームを加え、ハンドミキサーや泡だて器でもったりとして角が立つまで泡立てる。冷やす。 ③梨は4等分にし、細かく切る。 ④ミニタルト台に②を等分に入れ、梨をのせて冷蔵庫で冷やす。
グラニュー糖	大さじ2	
レモン汁	小さじ1	
生クリーム	60ml	
ミニタルト台	8個	
梨	1/2個	
<1人分の栄養量> エネルギー344kcal たんぱく質6.0g 脂質15.4g 炭水化物48.0g 塩分0.6g		