

おやこ料理教室



まごはやさしい料理



本日のメニュー

- ☆鉄分たっぷり簡単ひじきご飯
- ☆ししゃも包み揚げ
- ☆さつまいもと豆の胡麻酢和え
- ☆いちご☆ヘルシークッキー

とき 平成22年2月6日(土) 10時~13時

ところ 別府大学 35号館 食堂・調理実習室

講師 別府大学食物栄養科学部食物栄養学科
准教授 平川 史子

協賛 社団法人 日本フードスペシャリスト協会

後援 別府市、大分合同新聞社



まごはやさしい

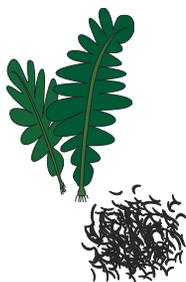
まめ



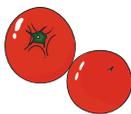
ごま



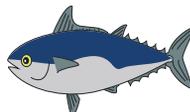
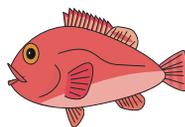
わかめ(海藻類)



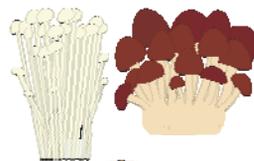
やさい



さかな



しいたけ(きのこ類)



いも



☆鉄分たっぷり簡単ひじきご飯☆

材料(1人分g)

| | |
|---------|----|
| 米 | 80 |
| だし汁 | 90 |
| 油揚げ | 7 |
| ひじき(乾物) | 2 |
| しらす干し | 5 |
| 枝豆 | 20 |
| 醤油(薄口) | 6 |
| みりん | 6 |
| 白ごま | 5 |



栄養価(1人分)

| | |
|--------------|-----|
| エネルギー (kcal) | 397 |
| たんぱく質 (g) | 11 |
| 脂質 (g) | 7 |
| カルシウム (mg) | 143 |
| 鉄 (mg) | 3.1 |
| 食物繊維 (g) | 2.9 |
| 食塩相当量 (g) | 1.3 |

<作り方>

- 1.お米をといてざるにあげておく。
- 2.ひじきは戻しておく。
- 3.油揚げは縦半分に切り細切り。
- 4.炊飯器にざるで水切りしたお米を入れ、分量のだし汁、醤油とみりんも入れる
- 5.ひじき、油揚げ、しらす干しも加える。
- 6.全体に混ぜて炊飯器で炊く。出来あがったら少し蒸らしてから混ぜて出来上がり。ゆでた枝豆と白ゴマをまぶす。

<一口メモ>

ひじきには、鉄(てつ)という栄養素(えいようそ)がたくさんふくまれています。鉄(てつ)には、からだに必要な酸素(さんそ)や栄養を運んだりするはたらきがあります。からだの中の鉄(てつ)がたりなくなると、元気がなくなります。鉄(てつ)はそのほかにレバーやほうれん草などに多く含まれていますので、「元氣(げんき)な子」になるためにひじきの煮物(にもの)などは、のこさず食べましょう！

☆ししゃも包み揚げ☆

材料(1人分)

| | |
|-----------------------|------|
| ししゃも | 3匹 |
| スライスチーズ (溶けるタイプ) | 3枚 |
| 春巻きの皮 | 3枚 |
| パプリカ(赤) | 10g |
| パプリカ(黄) | 10g |
| 水溶き片栗粉 | 少々 |
| 揚げ油 | 適量 |
| ブロッコリー | 20g |
| ミニトマト | 2個 |
| プリーツレタス | 10g |
| レモン | 1/8個 |
| 好みで マヨネーズ・ドレッシングなど | |



栄養価(1人分)

| | |
|-------------|-----|
| エネルギー(kcal) | 527 |
| たんぱく質(g) | 34 |
| 脂質(g) | 28 |
| カルシウム(mg) | 641 |
| 鉄(mg) | 1.9 |
| 食物繊維(g) | 1.7 |
| 食塩相当量(g) | 2.6 |

<作り方>

- 1.ししゃもはあらかじめ焼いておく。
- 2.パプリカは縦2つに切り、ヘタと種を取って縦の細切りにする。
- 3.春巻きの皮を広げ、スライスチーズと(1)のししゃも(2)のパプリカをのせる。
- 4.春巻きを巻く要領で巻く。
- 5.皮のふちに水溶き片栗粉をぬって、揚げた時にはがれないように。
- 6.サラダ油を170度に熱し、全体がかかるくキツネ色になるくらいに揚げる。
- 7.お皿にプリーツレタスを敷き、(5)にブロッコリー、トマト、レモンなどを添えて盛り付けていただく。

<一口メモ>

ほねがやわらかくほねごと食べられるししゃもはみなさんのきんにくやほねをじょうぶにする**カルシウム**という栄養素(えいようそ)がたっぷり入ってます。
「じょうぶな子」になるためにどんどんたべましょう！

☆ さつまいもと豆のごま酢和え ☆

材料(1人分g)

| | |
|--------|----|
| さやいんげん | 10 |
| さつまいも | 20 |
| しめじ | 10 |
| もやし | 10 |
| 茹で大豆 | 20 |
| ごま | 5 |
| 薄口しょうゆ | 5 |
| 酢 | 5 |
| 砂糖 | 3 |



栄養価(1人分)

| | |
|-------------|-----|
| エネルギー(kcal) | 130 |
| たんぱく質(g) | 5 |
| 脂質(g) | 5 |
| カルシウム(mg) | 117 |
| 鉄(mg) | 1.4 |
| 食物繊維(g) | 3.4 |
| 食塩相当量(g) | 0.8 |

<作り方>

1. さやいんげん、さつまいもは千切り、しめじは石づきを落とし、子房に分けさつと茹でる。
2. もやしはさつと茹でて3cmの長さに切る。
3. ごまはすり鉢ですっておき、半分を取り出す。
4. 3に調味料(砂糖、酢、薄口しょうゆ)を合わせしておく。
5. 野菜と大豆と調味料を混ぜ合わせる。
6. 残したごまを盛り付けたあとで上からふる。

一口メモ

さつまいもには、カリウム、ビタミンB₁、ビタミンCなどのからだのちょうしをととのえる栄養素(えいようそ)がたくさん入ってます。かぜをひかない「つよい子」になるためにたくさん食べましょう。

☆ヘルシークッキー☆

材料(40個分)

| | |
|-----------|-------------|
| バター | 100g |
| 砂糖 | 90g |
| 卵 | 1個 |
| バニラエッセンス | 少々 |
| おから | 200g |
| 小麦粉(薄力粉) | 120g |
| ベーキングパウダー | 小さじ1 |
| 好みで | チョコチップ、レーズン |



栄養価(6枚分)

| | |
|-------------|-----|
| エネルギー(kcal) | 231 |
| たんぱく質(g) | 4 |
| 脂質(g) | 12 |
| カルシウム(mg) | 28 |
| 鉄(mg) | 0.5 |
| 食物繊維(g) | 3.3 |
| 食塩相当量(g) | 0.3 |

<作り方>

- 1.小麦粉+ベーキングパウダー 2回ふるう。(ふるい)
おからをほぐす。(さいばし)
- 2.バター 室温に戻し、白くなるまでかき混ぜる。(泡だて器)
+ 砂糖 3回に分けて
- 3.均一になるまでかき混ぜる。
+ 卵液 2回に分けて
- 4.均一になるまでかき混ぜる。
+ バニラエッセンス
+ おから
- 5.均一になるまでかき混ぜる。(へら)
+ 小麦粉
- 6.白い所がなくなるまで軽く混ぜる。
1/2:20個に分けて形作る。
1/4:チョコチップを加える。 →10個に分けて形作る。
1/4:湯で洗ったレーズンを加える。 →10個に分けて形作る。

<一口メモ>

おからは、豆乳(とうにゅう)のしぼりかすですが、えいようはたくさんつまっています。カルシウムは豆乳の6倍以上、からだのちょうしをととのえるビタミンB₁は4倍です。食物繊維(しょくもつせんい)もおおくて、みなさんの腸(ちょう)をきれいにすることはたらいがあります。おからをたくさんたべてからだのなかから「きれいな子」になりましょう。



問い合わせ先
別府大学 食物栄養科学部 食物栄養学科(管理栄養士養成課程)

〒874-8501 大分県別府市北石垣82
(代表)Tel 0977-67-0101 Fax 0977-66-9696
(直通)Tel 0977-66-9630 Fax 0977-66-9631