

令和5年

# おやこDEクッキング

りょうり

かくにん

★料理をはじめる前に確認しよう！★

ほうちょう つか

はし

①包丁を使うので走ったりふざけたりはやめよう！

ほうちょう も

て

ゆび

②包丁を持つときはネコの手みたいに指を  
まるめておさえること！



はなし

き

③おとなのお話をきちんと聞こう！

て せっけん

あら

りょうり

④手は石鹸でよく洗って料理をしよう！



厚真町食生活改善推進協議会

# わかめごはん

## 材料

(2人分)

- ・米…1合
- ・塩…2g(小さじ1/3)
- ・酒…9g(大さじ1/2)
- ・みりん…9g(大さじ1/2)
  
- ・乾燥わかめ…4g(大さじ山盛り1くらい)
- ・いりごま…4g(小さじ2)



## 【作り方】

- ①米をとぎ、半合くらいの目盛りまで水を入れ、30分浸漬。
- ②①に塩・酒・みりんを入れ、1合の目盛りまで足りない分の水を入れよく混ぜ、炊飯する。
- ③乾燥わかめは水戻しする。水戻し後、わかめを細かく刻む。
- ④炊き上がったご飯に刻んだわかめといりごまを混ぜ込み、完成。

# 豆乳の洋風味噌汁

## 材料

(2人分)

- ・だし汁…150ml
- ・豆乳…150ml
- ・ミニトマト…4個
- ・ブロッコリー…4房
- ・タマネギ…1/6個
- ・みそ…18g(大さじ1)
- ・パセリ…適量



## 【作り方】

- ①ミニトマトは半分に切る。
- ②ブロッコリーは食べやすい大きさに切る。
- ③玉ねぎは細切りにする。
- ④鍋にだしを入れ、温める。
- ⑤④にブロッコリーと玉ねぎを加え、火が通ったら、豆乳とミニトマトを加える。
- ⑥みそを溶かしながら弱火で加熱し、みそが溶けたら、火から下ろす。パセリをかけたら完成。

# とりとレンコンのつくね

## 材料



(2人分)

- ・鶏ひき肉…100g
- ・木綿豆腐…50g(1/6)
- ・シイタケ…1個
- ・シソ…2枚
- (A)片栗粉…24g(大さじ3弱)
- (A)しょうゆ…6g(小さじ1)
- (A)生姜…ひとかけ(15g)
- (A)酒…12g(小さじ2)

- ・レンコン…80g(1/2節)
- ・片栗粉…適量
- ・ポン酢…6g(小さじ1)
- ・ごま油…8g(小さじ2)

## 【作り方】

下準備:木綿豆腐の水切りを行う。

〈木綿豆腐の水切りの仕方〉

- ・時短:ペーパータオルで包み耐熱皿にのせ、ラップをかけずに電子レンジで約1分加熱。粗熱をとってしっかり水気を絞る。
- ・しっかり水気を切る:豆腐の上に重しをのせ、2時間冷蔵庫に置く。

②シイタケは根元を落としみじん切り、レンコンは皮をとり薄切りし、分量外の水に5~10分つける。ショウガは皮をとり、すりおろす。シソは茎を切り落とし、細切りにする。

③ボウルに鶏ひき肉と豆腐、シイタケ、シソ、(A)を入れ、よく混ぜる。

③6等分にして、丸く成形し、水気を切ったレンコン挟み、片栗粉をまぶす。

④中火で熱したフライパンにごま油をひき、③を入れてレンコンに両面焼き色をつける。

⑤レンコンに焼き色がついたら蓋をして蒸し焼きにする。中までしっかり火を通して盛り付け、最後にポン酢をかけて完成。

# あったかかぼちゃプリン

## 材料



(2人分)

- ・カボチャ…80g
- ・牛乳…45ml
- ・卵…1/2個
- ・オリゴ糖…10g



## 【作り方】

事前準備:オーブンを160℃に予熱。

- ①かぼちゃはラップで包み、(電子レンジ600w)で3分程加熱する。ボウルに入れ、泡だて器などでなめらかにつぶす。
- ②鍋に牛乳を入れ、沸騰直前まであたためる。
- ③ボウルに卵を割り入れ、泡だて器で泡立たないように静かに混ぜる。卵黄と卵白がなじんだらオリゴ糖を加え、同じように混ぜる。
- ④②と③を混ぜあわせ、ザルなどでこし、びんに流し入れる。
- ⑤天板に並べ、天板の半分まで熱湯をしき、160℃30の設定で加熱する。
- ⑥粗熱をとり、お好みで温かいままでも冷やしてもおいしいです。

しょくじ

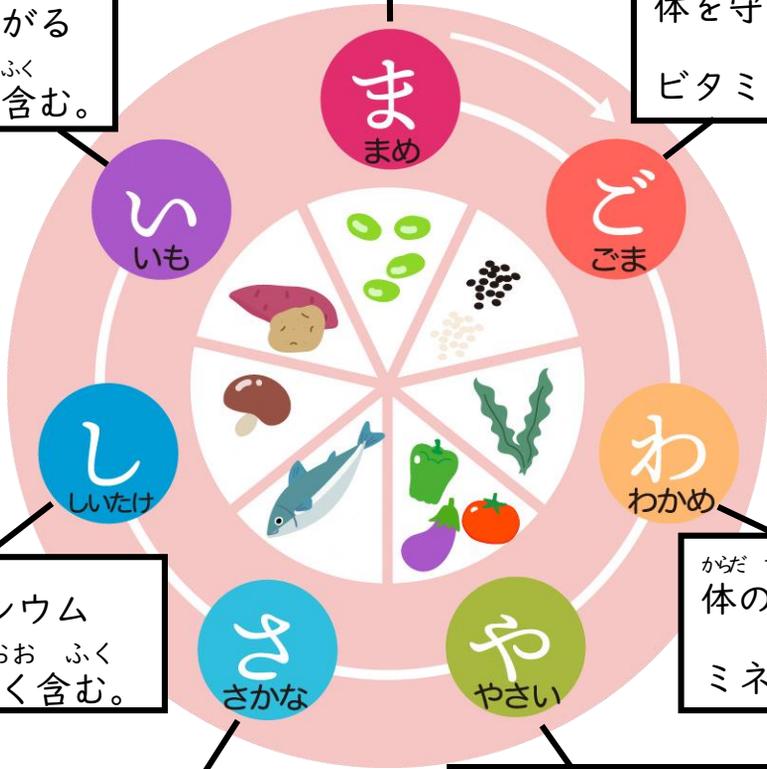
あいことば

# バランスのいい食事の合言葉

からだ ざりょう  
 体をつくる材料になる  
 たんぱく質、骨をつくる  
 カルシウムを多く含む。

からだ まも やくわり  
 体を守る役割をもつ  
 ビタミンEを多く含む。

べんぴかいしょう  
 便秘解消につながる  
 しょくもつせんい おお ふく  
 食物繊維を多く含む。



からだ ちょうし とと  
 体の調子を整える  
 ミネラルを多く含む。

からだ きん  
 体をウイルスや菌から  
 まも おお ふく  
 守るビタミンを多く含む。

からだ ざりょう  
 体をつくる材料になる  
 たんぱく質、骨をつくる  
 カルシウムを多く含む。

ほね  
 骨をつくるカルシウム  
 とビタミンDを多く含む。