

お料理教室

カルシウムをとって 骨を丈夫に！！

日時 平成28年10月1日(土)10:00～

メニュー

- ・桜海老とシラスの炊き込みご飯
- ・わかめのお吸い物
- ・豆腐のグラタン
- ・ひじきのサワークリーム風和え



主催 名古屋文理大学短期大学部
後援 全国栄養士養成施設協会

桜海老とシラスの炊き込みご飯

材料

| | |
|------|------|
| 米 | 2合 |
| 昆布茶 | 小さじ1 |
| 薄口醤油 | 小さじ1 |
| 酒 | 大さじ1 |
| 桜海老 | 5g |
| シラス | 15g |
| 三つ葉 | 適宜 |



作り方

- ①米は炊く30分以上前にとぎ、ザルにあげておいたものを炊飯器に入れる
- ②炊飯器の目盛まで水を入れ、昆布茶、薄口醤油、酒で調味し、桜海老を加え炊く
- ③炊き上がったご飯に三つ葉を混ぜよそい、シラスを散らす

わかめのお吸い物

材料

| | | | |
|--------|-------|-------|----|
| かつおだし汁 | 640mL | 干しワカメ | 4g |
| 塩 | 小さじ1 | 万能ねぎ | 適宜 |
| 薄口醤油 | 小さじ1 | | |



作り方

- ①かつおのだし汁を作る
- ②干しワカメを水で戻し、万能ねぎは小口切りにする
- ③だし汁にワカメを加え加熱し調味する
- ④器に盛り付け万能ねぎを散らす

豆腐のグラタン

材料

<豆腐ソース>
豆腐 1丁
長いも 150g
鰹パック 2パック
牛乳 50mL
醤油 大さじ2

<具>
ほうれん草 100g
生鮭 2切れ
生しいたけ 4枚
オリーブオイル 小さじ2

A { 醤油 大さじ1
白ワイン 大さじ1
塩 適量
こしょう 適量

ピザ用チーズ 80g

作り方

<豆腐ソース>

- ①豆腐の水気を切り、長いもは皮をむきすりおろしておく
- ②ボールに①、鰹節を入れよく混ぜ、牛乳で硬さを調節し、醤油で調味する

<具>

- ①ほうれん草は色よく茹で3cmに切る
生鮭は食べやすい大きさに切り、塩 こしょうで下味をつける
生しいたけは石突を落とし薄くスライスする
- ②オリーブオイルで生鮭を焼き、きのこを加え炒め、調味料Aで調味する
- ③グラタン皿に②を入れ、その上にほうれん草をのせ、豆腐ソースをかけ、ピザ用チーズをのせ、200度のオーブンで15分焼く



ひじきのサワークリーム和え

材料

| | | |
|---------|-------|-------|
| ひじき | 10g | |
| 切り干し大根 | 20g | |
| A { | かつおだし | 300mL |
| | 砂糖 | 大さじ2 |
| | 塩 | 少々 |
| | みりん | 大さじ2 |
| | にんじん | 30g |
| 焼き海苔 | 1/2枚 | |
| サワークリーム | 100g | |



作り方

- ①ひじき、切り干し大根は水で洗い戻し水けを切る
- ②にんじんは皮をむき千切りにする
①の鍋を中火にかけ、煮立ったら弱火にしてアクを取り約10分間煮る
- ③Aの調味液にひじき、切り干し大根、にんじんを加え、中火で約10分間煮る
- ⑥汁を切り、あら熱を取った後、あらくちぎった焼き海苔、サワークリームを加えて和える
- ⑦器に盛り付ける

☆サワークリームが手に入らない場合は、キッチンペーパーを敷いたザルで1～2時間水切りプレーンヨーグルト(240g)で代用することもできます

memo