

けんこうクッキング 令和元年9月6日(金)

～料理初心者のための簡単クッキング 1回目～



ビビンバ丼

<p><材料4人分></p> <p>ごはん 150×4人分</p> <p>牛薄切り肉(赤身) 200g</p> <p>A にごんにく(おろし) 小さじ1</p> <p>白すりごま 大さじ1</p> <p>しょうゆ 大さじ1</p> <p>酒 小さじ4</p> <p>ごま油 小さじ2</p> <p>にんじん 中1本</p> <p>B ごま油 小さじ2</p> <p>塩 少々</p> <p>黒こしょう 少々</p> <p>ほうれん草 200g</p> <p>C 白すりごま 小さじ4</p> <p>しょうゆ 大さじ1弱</p>		<p><作り方></p> <p>①ごはんは普通に炊く。</p> <p>②牛肉は4～5センチの長さに切り、Aの下味をビニール袋の中でからめる。</p> <p>③鍋にお湯を沸かしておく。</p> <p>④にんじんは、せん切りにして茹でてざるにあげて冷ましておく。</p> <p>⑤ほうれん草はよく洗って茹で、冷水にとって冷まし、4～5センチの長さに切って水気をよく切っておく。</p> <p>⑥フライパンを熱し、②の牛肉を炒める。肉の色が変わったら火からおろす。</p> <p>⑦④のにんじんはBの調味料、⑤のほうれん草はCの調味料でそれぞれ和える。(食べる直前が良い)</p> <p>⑧どんぶりにご飯を盛り、牛肉、にんじん、ほうれん草を彩りよく盛りつける。</p>
---	--	---

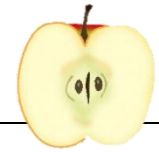
ひじきとセロリの和風マリネ

<p><材料4人分></p> <p>芽ひじき(乾)…15g</p> <p>セロリ…1/2本</p> <p>調味液</p> <p>しょうゆ、酢…各大さじ1弱</p> <p>砂糖、ごま油…各小さじ1</p> <p>針しょうが…1かけ分</p>	<p><作り方></p> <p>①ひじきはたっぷりの水で戻す。セロリは筋をとって、斜めの薄切りにする。</p> <p>②調味液を合わせておく。</p> <p>③ひじきをたっぷりのお湯でさっと湯がき、ざるにあげ、よく湯を切ったら調味液で和える。</p> <p>④冷めたらセロリを加えて和え、小鉢に盛り、針しょうがをのせてできあがり。</p>
---	---

しょうがスープ

<p><材料4人分></p> <p>長ねぎ 20センチ</p> <p>えのきだけ 80g</p> <p>豆腐 100g</p> <p>しょうが 1かけ</p> <p>カットワカメ 2g</p> <p>水 400cc(2カップ)</p> <p>顆粒中華だし 5g(小さじ2)</p> <p>こしょう 少々</p>	<p><作り方></p> <p>①長ねぎは斜め薄切りにする。</p> <p>②えのきだけは石づきを切り落とし、長さを半分に分ける。</p> <p>③豆腐は1.5センチの角切りにする。</p> <p>④しょうがはすりおろす。</p> <p>⑤鍋に水と顆粒だしを入れ火にかけて、長ねぎ、えのき、豆腐を入れて火をとおす。</p> <p>⑥お椀にカットワカメを入れておき、⑤のスープを盛りつけ、おろししょうがをのせてできあがり。</p>
---	--

りんごのコンポート <パッククッキング>



<p><材料1個分></p> <p>りんご 1個</p> <p>砂糖 小さじ2</p> <p>レモン汁 少々</p> <p>水 小さじ2</p> <p>ポリ袋 1枚</p> <p>飾り用</p> <p>シナモンパウダー 少々</p>	<p><作り方></p> <p>①りんごはよく洗い、芯をとって1センチ幅に切る。</p> <p>②材料を全部袋に入れ、軽くなじませて空気を抜いて上のほうでしぼる。</p> <p>③沸騰した鍋に入れて約20分加熱する。</p> <p>④盛り付けた後にシナモンパウダーをふる。</p>
--	--

料理名	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g
ビビンバの具	248	15.0	15.1	1.5
ひじきまりね	26	0.8	1.2	0.7
しょうがスープ	31	2.7	1.2	0.7
りんご2切れ	30	0.1	0.1	0
ごはん100g	168	2.5	0.3	0
(合計)	(503)	(21.1)	(17.9)	(2.9)
ごはん150g	252	3.8	0.5	0
(合計)	(587)	(22.4)	(18.1)	(2.9)