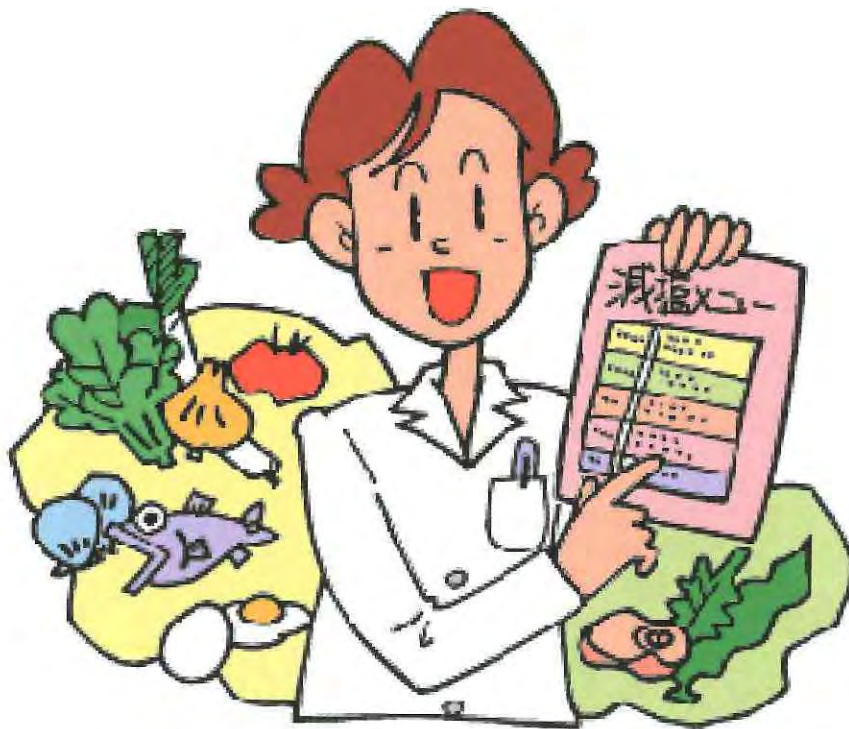


県老人クラブ連合会料理教室

と き 平成29年7月20日(木) 10:00~13:00

ところ 長寿社会福祉センター 調理室
草津市笠山七丁目8番138号

講 師 健康づくり推進員 (管理栄養士) 高野 婦美子



滋賀県老人クラブ連合会

1. 冷製ソーメンのボンゴレ（材料4人分）

エネルギー 309Kカロリー

あさり料理の留意点

あさは砂ぬきなどにより塩を使用するので、あさり自体塩分を多く含んでいる。

調味する際は塩辛くならないように十分気をつけること。

あさはよく洗う。（あさをこするようになる）平らなバットなどにあさを並べて、ひたひたに水を加える。塩少々を加え海水程度にする。静かな暗いところに置き砂ぬきをして水気を切る。

材料

| | |
|----------|-------|
| あさり | 500g |
| にんにく | 1かけ |
| たかのつめ | 1本 |
| サラダ油 | 大匙4 |
| 酒 | 50cc |
| ソーメン | 4把 |
| 青じそ | 6枚 |
| トマト | 1個 |
| チキンスープの素 | 小匙2 |
| 塩、 | 小匙1 |
| 水 | 1カップ強 |
| 卵 | 1個 |



作り方

- ① あさは砂抜きして水切りする。
- ② フライパンを温めサラダ油大匙4を入れ、たかのつめ（種を出して小口切り）1本、にんにく1かけ（薄切り）をいれて香を出す。①のあさりを入れてさっと炒め油をなじませる。酒50ccと水1カップ、チキンスープの素小匙2を加えてフタをする。あさが口を開くまで（3～4分）塩、胡椒する。（塩加減に注意）これをさます。
- ③ そめんをゆでる。鍋に湯を沸かし、沸騰したらそうめんをバラバラっと加える。従来はさし水を施したが（急激な温度差はよくない）さし水を加えずに火を弱める。泡が出てきたらそうめんのゆがき加減を確認し、ほどよくゆがいたら冷水に放ち、水でよくもみ洗いして、そうめんの油を洗い落とす。
- ④ あさりの中にそうめんを入れ、あさりの汁をそうめんにも吸わす。

- ⑤ たまごに塩少々を加え錦糸卵を作る。
- ⑥ 器にそうめんとあさを盛り、青じそのせん切りとトマトのアラレ切りと錦糸卵を体裁よく盛る

2. 豚肉のカリカリ揚げ（材料4人分）

エネルギー 227Kカロリー

夏ばて予防に豚肉を。豚肉にはビタミンB1を多く含んでいる。ビタミンB1は疲労回復ビタミンともいわれている。

材料

| | | | |
|--|------------|--------------|-----|
| 豚うす切り（バラ肉） | 200g | レタス | 小半個 |
| { <ul style="list-style-type: none"> しょうゆ.....大匙1 酒.....大匙1 土生姜.....1かけ | | きゅうり.....1本 | |
| | | ミニトマト.....8個 | |
| | 片栗粉.....適宜 | | |
| A { <ul style="list-style-type: none"> しょうゆ.....大匙2 砂糖.....大匙2 酢.....大匙2 スープ.....大匙2 (水大匙2、チキンスープ小匙1) 豆板醤.....小さじ半杯 | | | |



作り方

- ① 豚うす切り肉は一口大に切り、酒、しょうゆ、生姜のすりおろしで下味をつけ10分ほどおく。
- ② ①の水分を軽くふき、片栗粉を1枚ずつ丁寧につける。
- ③ 中温の油で1枚ずつ入れだんだんと高温にし、からっと揚げる。
- ④ 辛味だしを作る。Aを混ぜ合わせる。
- ⑤ レタスは1口大にちぎる。きゅうりは斜め細切りにする。トマトはヘタをとり半分切る。体裁よく盛り合わせ上から辛みだれをかける。

3もやしとにらの黄金巻き（材料4人分）

エネルギー180 Kカロリー

材料

| | |
|---------|------|
| もやし（緑豆） | 100g |
| にら | 1把 |
| たまご | 2個 |
| 塩 | 少々 |
| 小麦粉 | 適量 |
| ピーナツバター | 大匙1 |
| さとう | 大匙1 |
| 酢 | 大匙1 |
| しょうゆ | 大匙3 |



作り方

- ① もやしは根と芽をとりさつとゆでてザルでさます。にらもさつとゆで3cmぐらいに切ってさます。
- ② たまごは塩少々を加えて、うす焼きたまごを作る。（フライパン）
- ③ 卵のうす焼きに、もやしとにらを入れて巻き、巻き終わりにのり（小麦粉を固い目にこねてのりを作る）をつけてさつと焼く。
- ④ ピーナツバター、砂糖、酢、しょうゆをよく混ぜあわせる。
- ⑤ ③を体裁よく切って器に盛り④をかける。

4. バナナ豆乳シェイク（材料4人分）

エネルギー 120Kカロリー

食物せんいたっぷりで手軽にできる。

材料

- ・ バナナ 3本
- ・ 豆乳 600ml
- ・ 氷 12個
- ・ チェリー 4個
- はちみつ 大匙1



作り方

- ① バナナは皮をむき、適当な大きさに切る。
- ② ミキサーに①のバナナと豆乳、はちみつを入れ全体がなめらかになるまでかける。
- ③ グラスに注ぎ分け氷とチェリーを浮かせる。