

# おいしく食べて健康づくり教室

- ・ ごはん
- ・ かき玉汁
- ・ 青菜の磯辺和え
- ・ 豆腐ステーキ～トマトソース～
- ・ ほうじ茶かん



## 1. ごはん（材料はすべて4人分）

米……………250g      米はといで普通に炊く。

## 2. かき玉汁

- |                   |   |
|-------------------|---|
| 豆苗……………20g        | ①玉ねぎは薄切り、豆苗は3cmくらいの長さに切る。   |
| 玉ねぎ……………80g       | ②卵は溶きほぐしておく。  |
| 卵……………1個          | ③鍋にだし汁を煮立てて、玉ねぎを加えて煮る。火が通ったら、豆苗を加えてさっと火を通す。塩、薄口しょうゆで調味し、水溶き片栗粉を加える。 |
| だし汁（昆布・かつお）…600cc | ④②の卵を菜箸で伝わらせながら回し入れ、火を止める。  |
| 塩……………小さじ1/2      |   |
| 薄口しょうゆ ……小さじ1     |   |
| 片栗粉 ……小さじ1        |   |
| 水 ……大さじ1          |   |

## 3. 青菜の磯辺和え

- |               |   |
|---------------|---|
| 小松菜……………200g  | ①小松菜はたっぷりの熱湯で色よくゆで、水にとる。水気を絞り、3cm長さに切る。     |
| にんじん……………40g  | にんじんは、短冊切りにしてゆでる。                           |
| えのき茸……………40g  | えのき茸は石づきをとり、半分に切り、ほぐしておく。熱湯でさっとゆで、ざるにあげておく。 |
| 焼き海苔……………1/4枚 | ②焼き海苔はさっとあぶり、もんで細かくする。                      |
| しょうゆ ……小さじ2   | ③しょうゆで①を和え、海苔をまぶす。                          |

## 4. 豆腐ステーキ～トマトソース～

|              |           |       |
|--------------|-----------|-------|
| A            | 木綿豆腐…………… | 600g  |
|              | 小麦粉……………  | 小さじ4  |
|              | サラダ油…………… | 大さじ1  |
|              | 玉ねぎ……………  | 120g  |
|              | セロリ……………  | 40g   |
|              | ピーマン…………… | 40g   |
|              | トマト……………  | 100g  |
|              | サラダ油…………… | 小さじ1  |
|              | 水……………    | 100cc |
|              | コンソメ…………… | 1個    |
| トマトジュース(無塩)… | 150cc     |       |
| 砂糖……………      | 小さじ1      |       |
| こしょう……………    | 少々        |       |

- ①豆腐は切り、重石をして水切りする。  
(豆腐は、一人分が3切れ程度になるようにする)
- ②①の豆腐に小麦粉をまぶし、フライパンにサラダ油を熱して両面を焼く。
- ③トマトは湯むきをし、1cm角に切る。  
玉ねぎ、セロリ、ピーマンは、みじん切りにする。
- ④鍋にサラダ油を熱し、玉ねぎをよく炒め、  
トマト、セロリ、ピーマンを加えさらに炒め、(A)を加えて煮込む。  
こしょうで味をととのえる。
- ⑤豆腐を器に盛り、ソースをかける。

## 5. ほうじ茶かん

|            |          |
|------------|----------|
| ほうじ茶(液)……  | 450cc    |
| ほうじ茶……………  | 5g       |
| 水……………     | 500cc    |
| 粉寒天……………   | 2g(小さじ1) |
| ゆであずき(缶)…… | 80g      |
| きな粉……………   | 小さじ4     |

- ①水を煮立て、ほうじ茶を入れてしばらくしたら火を止める。2分くらいいたら、ティーパックをとる。  
(葉を直接入れている場合は、茶こしでこす)
- ②鍋に①で作ったほうじ茶液、粉寒天を入れて火にかけ、煮立ったら2分程度煮溶かす。  
粗熱を取り、流し缶に入れて冷蔵庫で冷やし固める。
- ③②を型からはずして、食べやすい大きさに切り、ゆであずき、きな粉を添える。

| 料理名            | エネルギー<br>(kcal) | たんぱく質<br>(g) | 脂質<br>(g) | 炭水化物<br>(g) | 食塩相当量<br>(g) |
|----------------|-----------------|--------------|-----------|-------------|--------------|
| ごはん            | 224             | 3.8          | 0.6       | 48.5        | 0            |
| かき玉汁           | 36              | 2.4          | 1.6       | 3.1         | 0.9          |
| 青菜の磯辺和え        | 16              | 1.5          | 0.2       | 3.3         | 0.4          |
| 豆腐ステーキ～トマトソース～ | 187             | 11.3         | 9.6       | 13.9        | 0.8          |
| ほうじ茶かん         | 65              | 2.7          | 1.2       | 11.4        | 0            |
| 合計             | 528             | 21.7         | 13.2      | 80.2        | 2.1          |