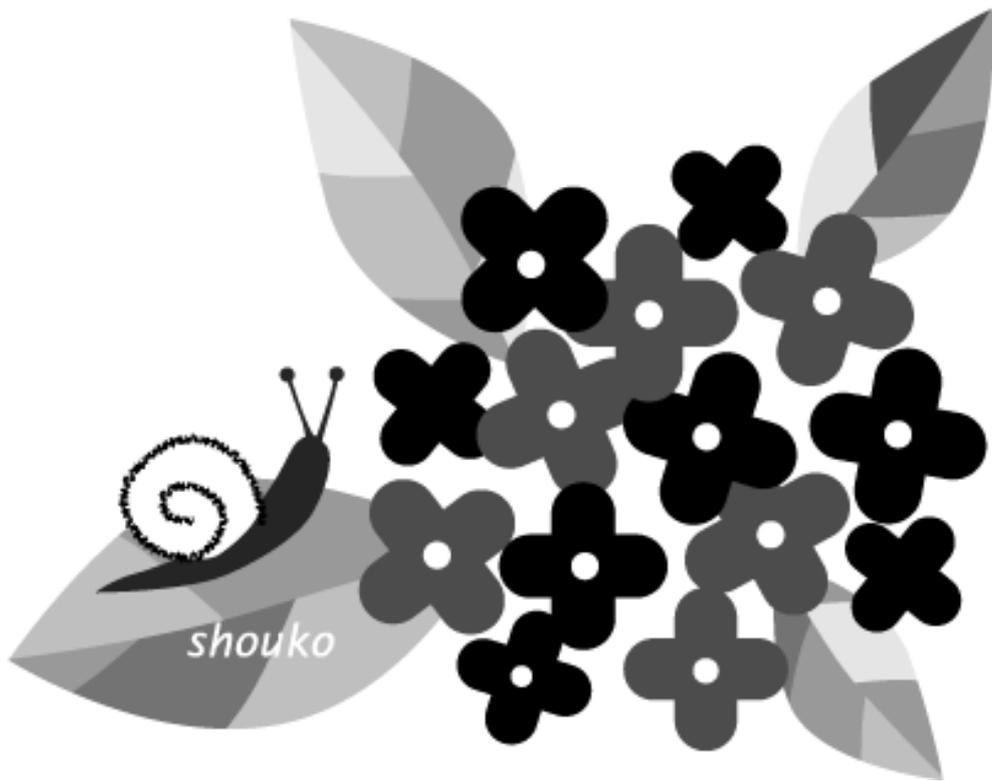


平成28年度 第1回
男性の調理実習会

献立表



野菜たっぷりうす味で
生活習慣病予防に努めよう！！

日時 平成28年6月21日（火）

場所 和知ふれあいセンター

主催／京丹波町社会福祉協議会和知支所
協力／京丹波町食生活改善推進員協議会

《今日の献立》

- カップ寿司
- 手作りがんもどき
- じゃがいもの胡麻和え
- 吸い物
- あん玉



- お互いにふれあいを大切にし、
楽しく調理しましょう。
- 生ゴミを少なくしましょう。
- 家庭の幸せは、まず手づくり料理から・・・

カップ寿司

〈材 料〉（カップ8個分）

すし飯

米 3合

昆布 10cm角1枚

酢 大さじ3と $\frac{1}{2}$

塩 小さじ1と $\frac{1}{3}$

砂糖 大さじ3

} 合わせ酢

〈作り方〉

- ①米は洗って水（普通より少し少なめ）に30分浸しておく。
- ②酢、塩、砂糖をよく混ぜ合わし、合わせ酢をつくる。
- ③炊飯器に洗い米と昆布を入れて炊く。
- ④炊き合がったら、半きりにこんもりと盛り、合わせ酢の $\frac{2}{3}$ を飯の上から回しかける。
- ⑤飯杓子で縦に切るように混ぜる。再び飯を中央にまとめる。
- ⑥さらに残りの合わせ酢を回しかけ、今度はすくっては切って、切り混ぜる。
- ⑦合わせ終わったら片寄せ、かたく絞ったふきんをかけて塾ませる。

カップ寿司のトッピング 材料

焼くもの

卵 2 個（錦糸卵にする）

茹でもの

きぬさや 8 枚（茹でて斜めに切る）

人参 40 g（斜めに切って少し茹でる）

はたけしめじ 4 本（茹でて縦半分に切り、甘酢

（合わせ酢）に漬けておく。）

エビ 2 尾（殻をむき、背ワタを取り、茹でて縦半分に切る）

乗せもの

生ハム 3 枚（3 枚を巻いてバラの花を作る）

鮭フレーク 小さじ 8

鶏そぼろ（鶏肉に水分を加え、加熱することによりふっくらと仕上がる）

A	鶏ミンチ	100g	}	ボウルに混ぜ、 合わす
	水	25 cc		
	生姜卸し汁	小さじ 1		
B	薄口しょうゆ	小さじ 2	}	合わせておく
	酒	小さじ 2		
	砂糖	小さじ 2		
	みりん	大さじ 1		

①鍋に A を入れ、混ぜながら中火で加熱する。

②水気が少なければ B を加え、さらに過熱して水分が無くなれば火を止める。

バラのカップ寿司

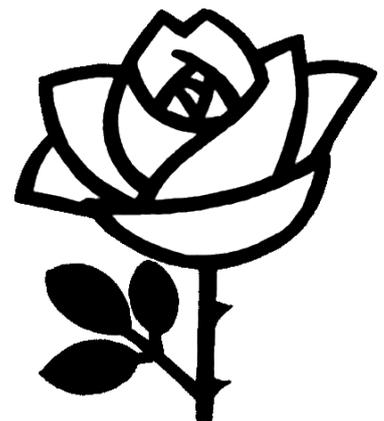
〈作り方〉

- ①カップ 4 個に 2 種類のすし飯(1 カップに各 40 g ずつ) 鮭フレーク、卵が層になるように詰める。
- ② ①のすし飯の上に錦糸卵を置き、生ハムのバラ・きぬさやを彩りよくトッピングする。

丹波の彩り寿司（カップ寿司）

〈作り方〉

- ①残りのカップ 4 個に 2 種類のすし飯（1 カップに各 40 g ずつ）と鶏そぼろ・卵が層になるように詰める。
- ② ①のすし飯の上に錦糸卵を置き、人参・エビ・きぬさや・はたけしめじを彩りよくトッピングする。



手作りがんもどき

〈材 料〉（4人分）

木綿豆腐 400 g（しっかり水切りをする。400 gが320 g位になるまで）

- A
- 片栗粉 大さじ3
 - 長芋 40 g（皮をむいてすりおろす）
 - 塩 小さじ $\frac{1}{3}$
 - 濃口醤油 小さじ $\frac{2}{3}$
- B
- 人参 30 g（2 cm長さの細かい千切り）
 - ごぼう 30 g（ささがき）
 - しいたけ 5 g（1 cmの千切り）
 - 切り干し大根 4 g（細かく切る、戻さない）
 - エビ 20 g（殻なし。背わたをとり、細かく刻む）
 - えんどう 30 g（身のみ。サヤから出す）
 - ししとう 8本（洗って所々に爪楊枝で穴を開ける）
 - サラダ油 適量

〈作り方〉

- ①ボウルに水切りした豆腐を入れ、細かくつぶし、さらにAを加え、よく混ぜ合わせる。
- ② ①にBの材料を混ぜ合わせる。
- ③手のひらにサラダ油を付け、②を8等分して丸めて平らに押さえ、真ん中を軽く押さえる。
- ④中温に熱した油に③を入れ、ゆっくりカラッと揚げる。裏返す時は底が固まってから返す。
- ⑤ししとうの水気をしっかり拭き取り、軽く素揚げし、④と盛り付ける。

じゃが芋のごま和え

〈材 料〉（4人分）

じゃが芋 160g（中1個）5cm長さの細い千切り

水菜 40g（3cm長さに切り、サッと熱湯をかける。

人参 10g（5cm長さの細い千切り

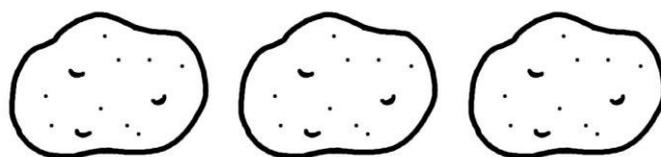
いりごま	大さじ2（18g）	} ボウルに 混ぜ合わせる
濃口醤油	大さじ1	
みりん	大さじ1	
ごま油	小さじ1	

〈作り方〉

- ①千切りにしたじゃが芋を熱湯に入れ、1分30秒ほど茹で、すぐに流水にかけて冷やす。
- ②人参を軽く茹でる
- ③ボウルに調味液を合わせ、水気を切った①、②と水菜を食べる直前に和える。
- ④器に形よく盛り付ける。

ポイント！

- じゃが芋はシャキシャキ感が残る程度にサッと茹でる。
- 水菜の他にミツバが良く合う。



吸い物

〈材 料〉

おぼろ昆布…10g

乾燥わかめ…3g

手まり麩…12個

だし汁…600cc

薄口醤油…小さじ1

塩…小さじ $\frac{3}{4}$

〈作り方〉

- ①乾燥わかめは水で戻しておく。
- ②だし汁に塩、醤油で味を調え、わかめ、麩を入れ、火を止める。
- ③昆布の入ったお椀に注ぐ。



あん玉

〈材 料〉（12人分）

こし餡 120g（10gずつに分け、団子状に丸める（12個）

アガー 20g
砂糖 15g } 混ぜ合わせておく

水 1カップ

ごま 少量

〈作り方〉

- ①あん玉をトレーに離れて並べて置く。
- ②小さな鍋にアガー、砂糖を入れ混ぜ合わせ、さらに水を加え、加熱し溶かす。
- ③アガーが溶けたら、素早く①の玉全体にかける。
胡麻を上にも3～5粒上に飾る。

ポイント！

- アガーとは海藻から作られた植物性のゼリーの素で常温で固まり、室温でも崩れない。
使用時は必ず、砂糖と混ぜてから溶かすこと。
- アガーの代わりに濃いめの寒天溶液を少し冷ましてからかけてもよい。
- あんは京丹波町特産の黒枝豆のずんだ餡に変えてもよい。

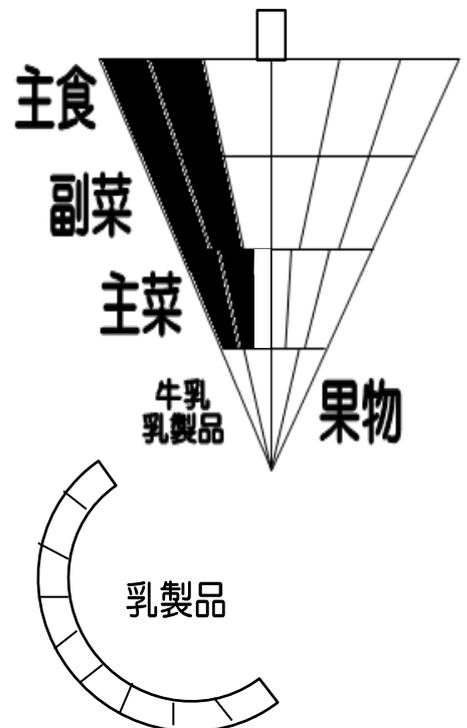
今日の献立の栄養素（1人分）

献立	熱量 (kcal)	塩分 (g)
カップ寿司	405	2.5
手作りがんもどき	201	0.6
じゃが芋ごま和え	76	0.7
吸い物	12.3	0.8
あん玉	46	0
合計	740.3	4.6

※1日の必要熱量は2000kcal~2400kcalです。

<バランスチェック>

	主食	副菜	主菜	乳製品	果物
カップ寿司	2	1			
手作りがんもどき			2		
じゃが芋ごま和え		1			
吸い物		1			
あん玉					



コマを回すためのヒモ