



令和元年度 第7回 健康づくり料理講習会



◆テーマ◆

「簡単！アジアンアレンジバランスメニュー」

【主食・主菜
・副菜】

ガパオ風ひき肉炒め添えごはん

★660

主食：1.5つ

主菜：2つ

副菜：2つ

★材料（2人分）★

鶏ひき肉	…140g	A {	オイスターソース	…小さじ1
玉ねぎ	…100g（1/2個）		鶏ガラスープ	…
生しいたけ	…30g（2個）		（湯60cc+鶏ガラスープの素小さじ1/2）	
エリンギ	…90g（大2本）		醤油	…小さじ1
赤ピーマン	…30g（1/4個）		砂糖	…小さじ1
にんにく	…1/2片		白飯	…300g
油	…小さじ1		大葉	…4枚

★作り方★

- ① 玉ねぎ、生しいたけは薄くスライス。エリンギ、赤ピーマンは5cm長さの薄切りにする。大葉は洗ってペーパーで水分を取って粗目のみじん切りにする。にんにくはみじん切りにする。
- ② Aを合わせておく。
- ③ フライパンを熱し、油を入れて、にんにく、鶏ひき肉を炒める。
- ④ ひき肉の色が変わったら玉ねぎ、生しいたけ、エリンギ、赤ピーマンを入れて一緒に炒め合わせる。
- ⑤ Aを加え、ひと混ぜしたら蓋をして2分程煮る。蓋を開けて煮詰め、水分が少し残る程度で火を止める。
お皿に白飯、ひき肉を一緒に盛り、大葉を散らす。



- お好みでにんにくと一緒に赤唐辛子を炒めても。
- 目玉焼きを乗せると、より見栄えが良くなります。



MEMO

【副菜】 野菜のみそドレッシングがけ

★661 副菜：1つ

★材料（2人分）★

菜の花 …60g（1/2pc）
 里芋 …80g（中1個）
 人参 …40g（1/4本）

A { 味噌 …小さじ2
 砂糖 …小さじ2
 ごま油 …小さじ1/2
 酢 …小さじ1
 だし汁 …
 （鰹節1g+湯10cc：1～2分後に濾す）
 すりごま …3g



★作り方★

- ① 里芋は洗って土を取り除き、大きければ半分に切って鍋に入れ水を注ぎ、火にかけて茹でる。竹串がすっと通ったらざるにあげて水に漬けて冷ます。粗熱が取れたら包丁で切り目を入れて皮を剥き、一口大に切る。
- ② 人参は3cmの長さの拍子木切り、菜の花は3cmの長さに切る。鍋にお湯を沸かし、人参を入れる。3分程経ったら菜の花の茎、花の部分を順に入れて（2～3分程）柔らかくなるまで茹で、ざるにあげて水をきってペーパータオルの上で水分を取る。
- ③ Aの調味料を全て混ぜ合わせる。
- ④ ①②を器に盛り、Aをかける。



- ・みそドレッシングはお好みのお野菜や、鶏肉にかけても。
- ・水分をしっかり取ることで味がぼやけず美味しく召し上がれます。



【デザート】 ココナッツミルク入りフルーツ白玉 ★662

★材料（2人分）★

A { ココナッツミルク …20ml
 牛乳 …80ml
 砂糖 …大さじ1

木綿豆腐 …60g
 白玉粉 …40g
 イチゴ …2個
 キウイ …1/4個

★作り方★

- ① 木綿豆腐、白玉粉をボウルに入れて捏ねる。白玉粉の粒がなくなり耳たぶ程度の柔らかさになれば12個に丸め、真ん中を指で押して少し窪ませ、沸騰させたお湯で2～3分茹でる。茹で上がったたら冷水にとって冷やし、ざるに上げて水気をきる。
- ② Aをよく混ぜておく。イチゴは半分に、キウイはいちょう切りにする。時間があれば冷蔵庫で冷やしておく。
- ③ 器に①、②を盛り付ける。



- ・お好きな果物に代えてOK。
- ・白玉に加える水分を豆腐に代えることで時間が経っても固くなりにくくなります。