

令和5年8月27日(日)
下和田の郷(渋谷中学校)調理室
主催：きんりん未来の会
協力：栄養士みつわ会

＜カレーつけめん＞

材料(4人分)

作り方

うどん(乾めん)	320g
豚肉薄切り	120g
ねぎ	1本
人参	1/3本(40g)
油揚げ	2枚
生姜	ひとかけ
油	小さじ1
だし汁	600ml
ヨーグルト乳清	約100ml (フルーツヨーグルトより)
A	
カレー粉	大さじ2
しょうゆ	大さじ2
みりん	大さじ2
塩	小さじ1/6
(水溶き片栗粉)	
片栗粉	大さじ1
水	大さじ2
卵(ゆで卵)	2個
おかか(トッピング)	適宜

- ① 生姜はみじん切り、ねぎは斜め千切り、人参は短冊切り、油揚げは油抜きをして細い短冊に切る。豚肉は2cm位に切る。
- ② フライパンに油を入れしょうがを炒める。香りが出たら、人参を加え、油が回ったら肉を炒める。さらに油揚げを加え、少し焦げ目が付く位に香ばしく炒め、だし汁を加え煮る。
- ③ ②にAの調味料とヨーグルト乳清とねぎを加えて煮、味を調べてから水溶き片栗粉でとろみをつける。器に盛りつける。
- ④ うどんは茹で方通りにゆで、水でさらして器に盛りつけ、ゆで卵とおかかを飾る。

(1人分) 500 kcal 食塩相当量 2.8g

＜だし汁＞

材料(4人分)

作り方

水	800ml
昆布	6g
かつお節	12g

- ① 昆布は水に30分以上つけておく。
- ② ①を火にかけ、沸騰寸前に昆布を取り出し、その後、かつお節を加え、5分位弱火で煮だしたのちこす。

(1人分) エネルギー 0 kcal 食塩相当量 0g

<夏野菜のジュレ>

材料(4人分)

オクラ	1パック
ミニトマト	12個
パプリカ(黄)	1/4個
かぶ	1個
だし汁	
昆布	5g
水	300ml
しょうゆ	大さじ1
ゼラチン	1本(5g)

作り方

- ① ミニトマトは湯むきをする。オクラは5mmの小口切り、パプリカとかぶは1cm位の角切りにする。
- ② 水に昆布を浸しておく。火にかけ沸騰直前にこぶを取り出し、調味料を加え、トマト以外の野菜を加えて5分位煮る。火を止め、ゼラチンを加えて溶かし、器に分ける。
- ③ トマトを飾り付け、冷やし固める。

(1人分) 29kcal 食塩相当量 0.7g

<フルーツヨーグルト>

材料(4人分)

プレーンヨーグルト	400g
バナナ	1本

作り方

- ① ヨーグルトは、ペーパータオルなどを使って水切りをしておく。(乳清はつけ麺に使います)
- ② バナナは食べやすい大きさに切る。
- ③ ①のヨーグルトにバナナを飾る。

(1人分) エネルギー84kcal 食塩相当量 0.1g

1人分 合計 エネルギー612kcal 食塩相当量 3.6g

フルーツヨーグルトを除く 1人分 合計 エネルギー528kcal 食塩相当量 3.5g