



食材を無駄にしない！教室

「アイデアレシピから作ってみよう」



「食育ボランティア あじさい」



《 目 次 》

メニュー	ページ
野菜の蒸し煮	1
野菜団子のあんかけ	2
大根葉のふいかけ	3
大根の皮の漬物	4
にんじん寒天	5

メニューのページに
作り方が書いてあるよ！

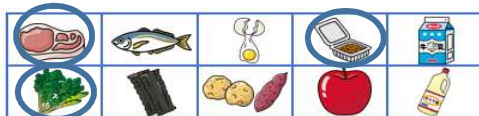


主な調理器具



フライパン

このレシピでとれる食品群



野菜の蒸し煮



『材料』 4人分



豚肉（しゃぶしゃぶ用）	200g
ブロッコリー花蕾	70g
大根	200g
人参	50g
しめじ	100g
キャベツ	80g
塩	少々
ポン酢	お好み

『作り方』

- ① 豚肉に軽く塩をかけておく。
- ② ブロッコリー、しめじは食べやすくほぐす。大根、人参は短冊切り、キャベツは食べやすく切る。（キャベツの軸も薄く切る）
- ③ フライパン（冷たいまま）に豚肉の半量を広げその上に野菜をまんべんなく並べ、その上に残りの豚肉をかぶせるように広げ蓋をして火にかけ、6～7分蒸し煮する。
- ④ 火が通ったら、器に盛り付け、ポン酢を添え完成。



『栄養価』 1人分あたり栄養価

エネルギー	<u>151</u> kcal	たんぱく質	<u>10.9</u> g
炭水化物	<u>6.8</u> g	食物繊維	<u>2.8</u> g
脂質	<u>9.9</u> g	塩分相当量	<u>0.6</u> g

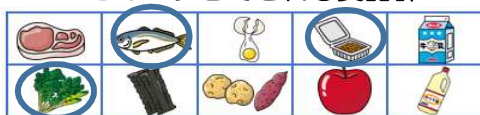


主な調理器具



蒸し器・鍋

このレシピでとれる食品群



野菜団子のあんかけ



『材料』 4人分



れんこん	100g
ブロッコリーの茎	30～40 g
しいたけ	1枚
人参	30 g
片栗粉、塩	少々
だし汁	300ml
カニカマ	2本
しょうゆ	少量
白だし	大さじ2
片栗粉	大さじ1.5
水	大さじ1

『作り方』

- ① れんこん（皮のまま）ブロッコリーの茎はそのまますりおろす。しいたけ、人参はみじん切りにする。
- ② ボウルに①と片栗粉、塩を入れよく混ぜ4等分に丸く形成し器に入れる。
- ③ 蒸気の上った蒸し器に入れ10～12分強火で蒸す。
- ④ 鍋に白だし、水を入れカニカマをほぐし入れしょうゆで味をととのえ片栗粉でとろみをつける。
- ⑤ 蒸しあがった団子にあんをかけて完成。



『栄養価』 1人分あたり栄養価

エネルギー	47 kcal	たんぱく質	2.7 g
炭水化物	10.0 g	食物繊維	2.2 g
脂質	0.2 g	塩分相当量	0.4 g



主な調理器具



フライパン

このレシピでとれる食品群



大根葉のふいかけ



『材料』 4人分



④

大根葉・・・1～2本分
 しらす干し・・・15～30 g
 （小さめの桜エビを入れてもOK）
 赤唐辛子・・・少々（好みで）
 砂糖・・・・・・・・大さじ1～2
 しょうゆ・・・大さじ2
 だしパック（中身）なくてもOK
 ごま油・・・・・・・・大さじ2
 白ごま・・・・・・・・少々

『作り方』

- ① 大根葉は細かく切る。
- ② フライパン（冷たいまま）に葉を入れ、周りにごま油を入れ、中火でしんなりするまで炒める。
- ③ ④を入れ、汁がなくなるまで炒め、火を止め白ごまをふりかける。
- ④ 器に盛り完成。



『栄養価』 1人分あたり栄養価

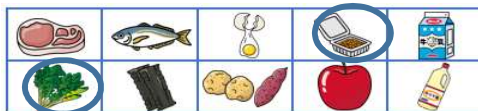
エネルギー	<u>87</u> kcal	たんぱく質	<u>2.1</u> g
炭水化物	<u>6.0</u> g	食物繊維	<u>0.6</u> g
脂質	<u>6.2</u> g	塩分相当量	<u>1.4</u> g



主な調理器具

無し

このレシピでとれる食品群



大根の皮の漬物



『材料』 4人分

大根の皮・・・40～50 g

ポン酢・・・大さじ2～3



『作り方』

- ① 大根の皮は千切りにする。
- ② 容器に大根、ポン酢を入れ漬けておく。
- ③ 器に盛り、完成。



『栄養価』 1人分あたり栄養価

エネルギー 7 kcal
 炭水化物 1.5 g
 脂質 0.0 g

たんぱく質 0.4 g
 食物繊維 0.2 g
 塩分相当量 0.7 g

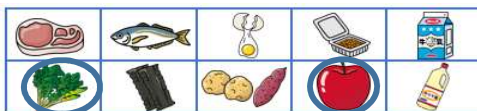


主な調理器具



鍋

このレシピでとれる食品群



『材料』 4人分



にんじん・・・100g
 砂糖・・・50g
 レモン汁・・・大さじ1/2
 粉寒天・・・2g
 水・・・200ml
 ミントの葉・・・適量

『作り方』

- ① にんじんは、薄切りにして鍋で茹で、柔らかくなったらざるに上げミキサーでピューレ状にする。
- ② 鍋に粉寒天と水、砂糖を加え、かき混ぜながら加熱して沸騰したら弱火にし、さらに2～3分加熱する。
- ③ ②に①、レモン汁を混ぜ合わせ水でぬらした型に流し入れ冷蔵庫で冷やし固める。
- ④ 型から出し器に盛り、完成。



『栄養価』 1人分あたり栄養価

エネルギー	<u>61</u> kcal	たんぱく質	<u>0.5</u> g
炭水化物	<u>15.7</u> g	食物繊維	<u>1.4</u> g
脂質	<u>0.1</u> g	塩分相当量	<u>0.0</u> g



