

ファミリークッキング教室

【東部市場出張料理教室】



材料は4人分(栄養価は1人分)

東住吉区食生活改善推進員協議会

いわしのパン粉焼き

いわし(開いたもの)	12~16尾 (約500g)
塩	少々
こしょう	少々
マヨネーズ	大さじ2・1/2
A	
パン粉	30g
白ごま	小さじ2
青のり	小さじ2
油	小さじ2
【サラダ】	
レタス	80g
きゅうり	40g
ひじき	4g
B	
ヨーグルト	大さじ3
みそ	小さじ1
砂糖	小さじ1/3
しょうゆ	小さじ1/3

エネルギー：220kcal 食塩相当量0.7g

- ① いわしは塩、こしょうをふってしばらくおく。
- ② Aを合わせる。
- ③ いわしの両面にマヨネーズを塗り、②をまぶす。
- ④ フライパンに油を熱し、③を入れて両面を焼く。(オーブントースターの場合はトレーにアルミホイルを敷き、③をのせて焼くとよい。)
- ⑤ 器に盛り、ミニトマト、サラダを添える。

添え野菜(サラダ)

- ① レタスは手で食べやすい大きさにちぎり、水にさらす。
きゅうりは1cmの輪切りにする。
- ② ひじきは水に10分ほどつけて戻し、熱湯にさっと通す。
- ③ Bを合わせ、①②をあえる。



ミネストローネ

大豆水煮	60g
たまねぎ	中1個
かぼちゃ	100g
にんじん	50g
トマトの水煮缶(カット)	1缶(総量400g)
バター	小さじ1(4g)
水	500ml
ローリエ	1枚
固形スープの素(チキン)	1個
砂糖	小さじ1
こしょう	少々
乾燥パセリ	少々

エネルギー：111kcal 食塩相当量1.2g

- ① 大豆は水けをきっておく。
- ② たまねぎは1.5cmの角切りにする。
かぼちゃは1.5cmのさいの目切りにする。
にんじんは1cmのさいの目切りにする。
- ③ 鍋にバターを溶かし、たまねぎを中火で2~3分炒める。
- ④ ③に大豆、かぼちゃ、にんじん、分量の水、ローリエを加えて強火にし、煮立ったら火を弱めてあくを取り、スープの素、トマトの水煮を加え10分程煮る。
- ⑤ こしょうで味を調え火を止め、器に盛る。
乾燥パセリを散らす。

ヨーグルトパフェ

ビスケット	30g
キウイフルーツ	60g
バナナ	100g
果物缶(黄桃)	60g
砂糖	大さじ1
プレーンヨーグルト	150g

エネルギー：110kcal 食塩相当量0.3g

- ① ビスケットは、大きめにくたく。
- ② キウイフルーツ、バナナ、黄桃は1cm角に切る。
トッピング用に少量取っておく。
- ③ プレーンヨーグルトに砂糖を混ぜる。
- ④ 器に①のビスケット、②のフルーツ、③のヨーグルトの順に重ねて盛りつけ、トッピング用の②をのせる。