生活習慣病予防料理教室～R6レシピ～

	材　料	4人前	作　り　方
豚ねぎ丼	米(95g/人) 豚ロース肉うす切り 酒 片栗粉 玉ねぎ サラダ油 にんにく 醤油 酒 みりん 酢 生姜 しそ 長ねぎ	380g 240g 大さじ1と小さじ1 大さじ1と小さじ1 1個 大さじ1 2かけ 大さじ1 大さじ4 大さじ4 大さじ2 20g 4枚 1本	① にんにくは皮をむき薄切りにする。生姜はみじん切りにする。玉ねぎは薄切りにする。 しそは千切り、長ねぎは白髪ねぎにして、一緒のボールに入れ水にはなしパリッとさせておく。 ② 豚ロース肉は食べやすい大きさに切り、酒をまぶしておく。 ③ 調味料と生姜を合わせておく。 ④ フライパンにサラダ油を熱し、にんにくを炒める。 ②のお肉に片栗粉をまぶして焼き、火が通ったら玉葱も加えて炒め、合わせ調味料を加えて強火で肉にからませる。 ⑤ 丼ぶりにご飯と、お肉を盛りつける。 最後に香味をのせる。
さつまいもの白和え	さつまいも 人参 カイワレ 木綿豆腐 いりごま(白) 砂糖 醤油	140g 20g 20g 160g 小さじ4 大さじ1と小さじ1 大さじ1と小さじ1	① さつまいもは厚さ･高さ1cmの拍子切りにし、蒸し器で蒸す。(※蒸し過ぎないように注意。) 人参は短冊切りにし、茹でる。 各3cm幅で切る。 カイワレは根を落とし、1cm幅で切っておく。 ② 木綿豆腐は半分に割り、キッチンペーパーでくるみレンジで3分加熱し、水をきっておく。 ③ ②の木綿豆腐にいりごま、砂糖、醤油を加え、なめらかになるまで、よく混ぜ合わせる。 ④ ③の中に、①のさつまいも、人参、カイワレを加えてざっくりと混ぜ合わせ完成。
トマトスープ	トマト えのき 卵 長ねぎ 鶏がらスープの素 水 こしょう	1個 1/2房 2個 ※丼の残り 小さじ1/2 ×人数 600cc 少々	① トマトは乱切り、えのきは根元を落とし、1cm幅で細かく切る。長ねぎは斜め切り、卵はしっかり溶いておく。 ② 鍋に水、鶏がらスープの素を加え火にかけ、えのきを入れ火を通す。ここにトマトを加えてひと煮立ちさせる。その後、長ねぎを入れて火を通す。 ③ 最後に卵を流し入れる。こしょうをふり完成。 ※熱々の状態に流し入れると、キレイにできる。