

白菜と鶏肉のオリーブオイル煮

材 料(4人分)	分 量
白菜	1/4 個(約 750g)
鶏もも肉	150g
しめじ	80g
にんじん	60g
A〔塩	小さじ 1/4
〔こしょう	少々
オリーブオイル	大さじ 2
B〔塩	小さじ 1/2
〔こしょう	少々
にんにく	1 かけ
ローリエ	1 枚
白ワイン	大さじ 1
パセリ	少々



- ①白菜は4~5cm幅になるように、軸と葉を分けて切る。にんにくは1/4に切る。にんじんは半月切り、しめじは石づきを取り、食べやすい大きさにほぐす。
- ②鶏肉は一口大に切って、Aで下味をつけて、フライパンにオリーブオイル大さじ1を熱し、強火で両面をさっと焼き付けて取り出す。
- ③鍋にクッキングシートを敷き、その上に白菜を敷き(軸から敷く)、しめじ、にんじんを加え、Bを振り、②を並べ、にんにく、ローリエ、残りのオリーブオイル大さじ1と白ワインを加え、ふたをして沸騰するまで強火にかける。
★焦げやすいので火加減に注意
- ④煮立ったら中火にして20分ほど蒸し煮にする。器に盛り付けて、パセリをかける。

エネルギー
143kcal

たんぱく質
9.7g

カルシウム
90mg

塩分
0.5g

平成 25 年 冬期研修会

キャベツのロール巻き



材 料(4人分)	分 量
キャベツ	120g
豚もも肉	200g
塩・こしょう	少々
サラダ菜	4 枚
〔薄力粉	大さじ 1
〔卵	1/2 個
〔パン粉	1 カップ
サラダ油	適量
中濃ソース	大さじ 1 小さじ 1

- ①キャベツは1.5cm幅のざく切りにしてから、3~4cmの長さに切り揃える。次に出来上りの数(人数×2個)に小分けにする。
- ②豚肉を広げ①のキャベツをのせ、端からキャベツを包み込むようにきつくしっかり巻く。全体に塩こしょうを軽く振る。
- ③②に薄力粉をまぶし溶き卵をつけ、パン粉をまんべんなくつけ、形を整える。(平たい小判型にする)
- ④フライパンにサラダ油を適宜入れ、表面がきつね色になるまで揚げ焼きにする。(火加減は中火)
- ⑤皿にサラダ菜を敷き、④を盛り、ソースをかける。

エネルギー
244kcal

たんぱく質
13.3g

カルシウム
19mg

塩分
0.4g

平成 23 年 男の料理教室

ツナ豆腐ハンバーグ

材 料(4人分)	分 量
木綿豆腐	1丁
A ツナ(水煮缶)	120g
玉ねぎ	1/2個
乾燥ひじき	2g
塩・こしょう	少々
バター	12g
B 卵	1個
パン粉	大さじ4
サラダ油	小さじ2
酒	大さじ1 小さじ1
C ケチャップ	大さじ1 小さじ1
中濃ソース	大さじ1 小さじ1

エネルギー
194kcal

たんぱく質
12.7g

カルシウム
137mg

塩分
1.0g



- ①玉ねぎはみじん切りにする。ひじきは水で戻しておく。
- ②木綿豆腐はしっかりと水切りをしておく。
- ③フライパンにバターを熱して玉ねぎを炒め、油が回ったらツナ缶とひじきを加える。野菜がしんなりしたら、塩・こしょうをして、ポウルにあけて粗熱をとる。(A)
- ④③に②を崩しながら入れる。B も加えてよく練り、小判型にまとめる。
- ⑤フライパンにサラダ油を熱し、④を中火で焼く。焼き色がついたら裏返して火を弱める。ふたをして蒸し焼きにし、火が通ったら器に盛りつける。
- ⑥フライパンに C の酒を入れ沸騰させ、ケチャップ・中濃ソースを加えて一煮立ちさせ、⑤にかける。

平成 23 年 養成講座

ミルク茶碗蒸し



- ①ボールに卵と塩を入れて混ぜ、ザルでこし、牛乳を加えさらに混ぜる。
- ②ぬるま湯(分量外)の中に麩を入れてふやかす。
- ③鶏ささ身は一口大に切り、酒としょうゆを振る。
- ④たけのこは千切りにする。栗甘露煮は3等分くらいに切る。
- ⑤器に③と④を入れ、①の卵液を注ぐ。
★泡立たないように注意する
- ⑥②の麩の水気を絞って、⑤にのせる。
- ⑦蒸し器にお湯を沸かし、布巾をかけてふたをして、中火で5分かけ、弱火で10分蒸す。

材 料(4人分)	分 量
卵	4個
塩	ミスパ - ツ 1/2
牛乳	160cc
たけのこ(水煮)	30g
栗甘露煮	30g
麩(花型)	4個
鶏ささ身	40g
酒	大さじ 1/2
しょうゆ	ミスパ - ツ 1/2

エネルギー
162kcal

たんぱく質
12.2g

カルシウム
76mg

塩分
0.7g

平成 26 年 春期研修会

揚げないヘルシーかつ

材 料(4人分)	分 量
鶏ムネ肉	240g
塩・こしょう	少々
小麦粉	大さじ2
パン粉	30g
サラダ油	大さじ1 小さじ1
(あんかけソース)	
玉ねぎ	100g
にんじん	40g
ピーマン	40g
だし汁(昆布・かつお)	100cc
A しょうゆ	小さじ2
みりん	小さじ2
酒	小さじ2
唐辛子	適量
片栗粉	小さじ2

エネルギー
175kcal

たんぱく質
15.6g

カルシウム
17mg

塩分
0.6g



- ①パン粉はフライパンで濃いきつね色になるまで炒める。オーブンは230度に予熱する。
- ②鶏ムネ肉は食べやすい大きさにそぎ切りし、包丁の背でたたく。塩・こしょうを振る。
- ③小麦粉は同量の水でとろりとするまで溶く。
- ④②に③を薄くつけてパン粉をまぶし、天板にクッキングシートを敷き、サラダ油を肉の両面にふりかけて、オーブンで230度15分間焼く。(途中で裏返す)
- ⑤(あんかけソースをつくる) 玉ねぎは薄切り、にんじんとピーマンは千切りに切る。
- ⑥だし汁にAを加えて、火にかける。沸騰したら野菜を加えてふたをして煮る。野菜に火が通ったら、同量の水で溶いた片栗粉でとろみをつける。

平成25年 春期研修会

濃い目のだし汁の作り方

・材 料(出来上がり:600cc)

- 水(2割増し)・・・720cc
- 花かつお(3%)・・・18g
- 昆布(1%)・・・6g

・作り方

- ①分量の水と昆布を鍋に入れ、ふたをしなくて火にかける。
- ②沸騰直前に昆布を取り出して、かつお節を入れて煮出す。(2~3分)
次に火を止めてそのまましばらくおく。
- ③かつお節が沈んでから、ガーゼやペーパータオルなどでこす。
(絞ると汁が濁るので絞らない)

出来上がった、だし汁100ccに、**しょうゆ100cc、みりん100cc**を鍋で合わせて、煮立たせると**手作り「めんつゆ」**の完成



ホッケのムニエル野菜あんかけ添え

材 料(4人分)	分 量
ホッケ	1/2尾
塩・こしょう	少々
小麦粉	大さじ1と1/2
カレー粉	小さじ1
バター	5g
(あんかけソース)	
玉ねぎ	25g
赤ピーマン	10g
ピーマン	10g
だし汁(昆布・かつお)	50cc
A	
しょうゆ	小さじ1
みりん	小さじ1
酒	小さじ1
片栗粉	小さじ1

エネルギー
58kcal

たんぱく質
3.7g

カルシウム
13mg

塩分
0.3g



- ①ホッケは3枚におろし、8等分にそぎ切りにする。
- ②ビニール袋に塩、こしょう、小麦粉とカレー粉を入れ、ホッケを加え粉をまぶし、バターをひいたフライパンで焼く。
- ③(あんかけソースを作る)玉ねぎは薄切り、赤ピーマン、ピーマンは千切りに切る。
- ④だし汁にAを加えて火にかける。沸騰したら野菜を加えてふたをして弱火で煮る。野菜に火が通ったら、同量の水で溶いた片栗粉でとろみをつける。
- ⑤器に盛りつけて、④を添える。

平成 25 年 親子クッキング教室