



食育の日

第16回

旬菜キッチンDAY

2017年7月

7月テーマ「ネバネバパワー定食」

<とうもろこしご飯>

材料食材(4人分)／米2合、とうもろこし1本(250g:可食部180g)
調味料／酒大さじ1、塩小さじ1、水(米2合分の通常の水加減)

<作り方>

- ①お米をといで、吸水させる。
 - ②とうもろこしは皮をむいて、粒を包丁でこそげとる。芯は捨てずに取っておく。
 - ③分量のお酒を合わせて水加減し、とうもろこしの粒を加え、とうもろこしの芯も加えて、炊飯する。
 - ④とうもろこしの芯を取り除いて、とうもろこしの粒をよく混ぜ合わせ
- ★とうもろこしの粒をこそげとる時は、半分に切ってから、切り口を下にすると安定して取りやすいです。



炊き上がりイメージ

<あじとトマトのまろやか和風マリネ>

材料食材(4人分)／アジ(3枚おろし正味260g:約3尾分)、小麦粉・揚げ油適量、トマト小2個(300g)、オクラ6～8本(80g)、玉ねぎ中1/3個(80g)、大葉またはネギ適量(あれば)

調味料／お料理酢大さじ3、麵つゆ(3倍濃縮)大さじ3、水80ml

<作り方>

- ①オクラは下茹でし斜め切りにする。玉ねぎは薄切り、トマトは一口大の食べやすい大きさに切る。
 - ②お料理酢、麵つゆ、水を鍋に入れ、沸騰したらすぐに火をとめ冷まし、①を漬けておく。
 - ③アジ(3枚おろし:腹骨、小骨は除く)は食べやすい大きさに切り、小麦粉を薄くまぶす。
 - ④揚げ油を中温(170～180度)に熱し、アジをカラッと揚げ、熱いうちに②に漬ける。※お好みで冷
 - ⑤皿に盛りつけ、あれば、千切りした大葉(又は小口切りにしたねぎ)を散らす。
- ★玉ねぎを薄く切るには、玉ねぎを半分にして、スライサー等を使うと便利です。

<もずくとオクラのコンソメスープ>

材料食材(4人分)／もずく(生)100g、オクラ8～10本(120g)、玉ねぎ中1/3個(80g)
調味料／水600ml(3カップ)、コンソメ(顆粒)小さじ2、塩・サラダ油適量

<作り方>

- ①もずくは水で洗ってから、多めの水に浸し塩が抜けるまで何回か繰り返す。
 - ②ザルにあけてしっかり水けをきり、食べやすいように切る。
 - ③オクラは塩(適量)で表面をこすってうぶ毛をとってから水で洗い、5ミリ程度の小口切りにする。
 - ④鍋に油をひいて熱し、玉ねぎを炒める。火が通ったら、水とコンソメを入れて沸騰させ、もずくとオクラを加えてひと煮立ちさせ、塩で味を調える。
- ★もずくとオクラをコンソメ味で洋風ネバネバスープに仕上げます。冷やしてもおいしく頂けます。



※画像はイメージです

<ごま香る!めかぶと胡瓜の冷たい和え物>

材料食材(4人分)／めかぶ(生)200g程度、きゅうり1本
調味料／麵つゆストレート大さじ2弱、ごま油小さじ1弱

※味付けめかぶの場合は、麵つゆなしでOK

<作り方>

- ①きゅうりを小さめ(7ミリ程度)の細の目切りにする。※面倒な場合は千切りでも可
 - ②めかぶ、①、麵つゆ、ごま油を和える。冷蔵庫で冷やして食べても美味しいです。
- ★麵つゆとごま油は相性抜群!スプーンでつると食べてください。
お豆腐や人参の千切りなどを加えても美味しいです。
スナッペンどうをゆでて縦半分に切って飾るとキレイです。

<オクラのカレー炒め>

材料食材(4人分)／オクラ8～10本(120g)、豚肩ロース肉(うす切り)40g
調味料／サラダ油小さじ1、カレー粉小さじ1/2、鶏がらスープの素(顆粒)小さじ1、うすくち醤油小さじ1/2、水50ml

<作り方>

- ①オクラは塩適量(分量外)をまぶしてこすってうぶ毛を取り、水洗いしてから、熱湯で色よくゆでる。冷めてから2～3等分の斜め切りにする。(ガクが気になる場合は、取り除いてから切る)
 - ②豚肉は2センチ幅に切る。
 - ③カレー粉、鶏がらスープの素、うすくち醤油、水を混ぜ、合わせ調味料を作る。
 - ④熱したフライパンに油をひき、豚肉を炒める。火が通ったらオクラを加えて軽く炒め、合わせ調味料まわしかけ、水けがなくなるまでサッと炒めて仕上げる。
- ★オクラは、炒め煮などの場合は下処理なしで(生のままで)OK!
サッと炒めて使う場合は、炒める前に軽くゆでておくことをおすすめします。
色よく仕上がるだけでなく、味のなじみが良くなります。



| SV・栄養価(1人分) | SV | エネルギー (kcal) | たんぱく質 (g) | 脂質 (g) | 塩分 (g) |
|--------------------|----------------|--------------|-----------|--------|--------|
| とうもろこしご飯 | 主食: 1.5 | 420 | 7.5 | 2.3 | 1.2 |
| あじとトマトのまろやか和風マリネ | 主菜: 2 副菜: 1 | 172 | 14.8 | 7.1 | 1.3 |
| もずくとオクラのコンソメスープ | 副菜: 1 | 28 | 0.8 | 1.2 | 0.8 |
| ごま香る!めかぶと胡瓜の冷たい和え物 | 副菜: 1 | 20 | 0.8 | 1.3 | 0.3 |
| オクラのカレー炒め | なし | 47 | 2.5 | 3.0 | 0.3 |
| ぶどう | 果物: 1 | 59 | 0.4 | 0.1 | 0.0 |
| | (計) | 745 | 26.7 | 15.0 | 3.9 |