

令和5年度 県産ノリを使用した料理教室

★主食：ご飯(120g)

エネルギー187kcal・たんぱく質3.0g・脂質0.4g・炭水化物44.5g・食塩相当量0g

★主菜：生春巻き

エネルギー293kcal・たんぱく質13.8g・脂質20.9g・炭水化物17.7g・食塩相当量0.7g

| | 材料 | 分量(4人分) |
|-----|---------|---------|
| A | ライスペーパー | 8枚 |
| | レタス | 16枚 |
| | 焼き海苔 | 4枚 |
| | きゃべつ | 80g |
| | きゅうり | 80g |
| | 人参 | 80g |
| | 牛肩ロース | 240g |
| | 油 | 大さじ1 |
| | 焼肉のたれ | 大さじ1/2 |
| | | |
| ソース | マヨネーズ | 大さじ3 |
| | ヨーグルト | 大さじ2 |
| | 焼き海苔 | 1枚半 |
| | パセリ | 少量 |
| | 塩 | 少々 |
| | こしょう | 少々 |
| | 醤油 | 少々 |
| | | |

【作り方】

- ① 生春巻きの皮を水にくぐらせる。
- ② 生春巻きの皮の上に、レタスの表面が下になるように乗せ、その上に焼き海苔を置く。
- ③ ②の上にAのせん切りと炒めたお肉を、それぞれ横一列に並べる。
- ④ 手前から野菜を包むようにきっちりと巻く。
- ⑤ お好みの大きさ（斜めに1/2くらい）に切る。
- ⑥ ソースにつけながら、食べる。



ソースに入れる焼き海苔を粉状にすると、より香りがたちます！

★副菜：海苔あんかけ茶碗蒸し

エネルギー43kcal・たんぱく質4.1g・脂質1.6g・炭水化物3.4g・食塩相当量1.0g

| | 材料 | 分量(4人分) |
|------|-----------|---------|
| A | 卵 | 2個 |
| | だし汁 | 300cc |
| | 塩 | 小さじ1/4 |
| | 薄口しょうゆ | 小さじ1弱 |
| | みりん | 小さじ1 |
| | シーフードミックス | 40g |
| | 椎茸 | 1/2個 |
| | 三つ葉 | 1/4束 |
| | 焼き海苔 | 1枚 |
| | | |
| 海苔あん | だし汁 | 100cc |
| | 薄口しょうゆ | 小さじ1/2 |
| | みりん | 小さじ1/2 |
| | 砂糖 | 小さじ1/2 |
| | 片栗粉 | 小さじ1 |
| | 水 | 適量 |
| | エビ | 4尾 |
| | 三つ葉（飾り用） | 適量 |

【作り方】

- ① シーフードミックスをぬるま湯に入れて解凍する。
- ② 冷ましただし汁にAを入れて調味する。
- ③ ボウルに卵を割りほぐし、②を加えて混ぜ万能こし器で卵液をこす。
- ④ 三つ葉は3cm長さに切り、椎茸は薄切りにする。解凍したシーフードミックスの水分をとる。
- ⑤ 蒸し茶碗にシーフードミックス、椎茸、三つ葉を入れて③の卵液を注ぎ、アルミホイルでしっかり蓋をする。
- ⑥ 深めの鍋に蒸し茶碗が1/3隠れるくらいのお湯を沸かし、蒸し茶碗を並べる。
- ⑦ 鍋に蓋をして、沸騰直前の泡がフツフツするくらいの火加減で、12～14分蒸す。
- ⑧ エビは背わたをとり、お湯でサッとゆでる。
- ⑨ 焼き海苔は細かく切り、鍋にだし汁、薄口しょうゆ、塩、みりん、砂糖、海苔を入れ、海苔を溶かす。
- ⑩ 水で溶いた片栗粉を入れ、少しとろみをつける。
- ⑪ 蒸しあがった茶碗蒸しに、海苔あんをかけ、えびと飾り用の三つ葉を添えて完成。

★副菜：大根のコンソメスープ

エネルギー66kcal・たんぱく質2.4g・脂質2.8g・炭水化物9.3g・食塩相当量0.9g

| 材料 | 分量(4人分) |
|----------|---------|
| 大根 | 120g |
| 玉ねぎ | 1/2玉 |
| 薄切りベーコン | 1枚 |
| 油 | 大さじ1/2 |
| 水 | 600cc |
| コンソメ(顆粒) | 5g |
| 塩 | 少々 |
| こしょう | 少々 |
| 青ねぎ | 少々 |

【作り方】

- ① 玉ねぎを1cm角、大根を2cm角に切る。ベーコンは1cm幅に切る。
- ② 鍋に油を入れ、ベーコンを炒める。
- ③ 香りが出てきたら角切りした野菜を入れ、少ししんなりするまで炒める。
- ④ ③の鍋に水を入れ、コンソメを入れて煮る。
- ⑤ 野菜が煮えたら、塩こしょうで味を整える。
- ⑥ 青ねぎを散らして完成。



合計 エネルギー595kcal・たんぱく質24.7g・脂質25.7g・炭水化物74.8g・食塩相当量2.7g