

★テーマ「カット食材・冷凍野菜でおせち料理！」★

令和5年12月6日(水)

●今日の献立●

- ・ご飯(少量) ・筑前煮
- ・博多雑煮 ・煮干しの田作り風

●1食あたり●

エネルギー500kcal たんぱく質 21g
脂質 11.5g 炭水化物 80.3g 塩分 2.9g

●主食 ごはん●

エネルギー：156kcal たんぱく質：2.5g 脂質：0.3g 炭水化物：37.1g 塩分：0g

(100g/一人当たり)

●主菜 筑前煮●

エネルギー：136kcal、たんぱく質：6.4g、脂質：7.3g、炭水化物：10.2g、塩分：1.1g

材 料	分 量
鶏もも肉	120g
カット野菜	筑前煮の具 1パック
里芋(冷凍)	8個
きぬさや	12g
ごま油	大さじ1
だし汁	140ml
砂糖	大さじ1
濃口しょうゆ	大さじ1.5
みりん	大さじ1
酒	大さじ1

作り方

- ① 鶏もも肉は一口大に切る。(すでにカット済みのものを購入すると便利♪)
- ② カット野菜はさっと洗い、水気を切る。
- ③ きぬさやは筋を取って洗い、1/2に切る。
- ④ 鶏もも肉をごま油で炒め、肉の表面の色が変わったら野菜を加えて炒める。
- ⑤ だし汁(雑煮分から取ります)と里芋・きぬさやを加え、煮立ってきたら酒・砂糖・しょうゆ・みりんの順に加え、蓋をして中火で煮汁が1/3量になるまで煮る。

冷凍野菜ってどうなの？！



「栄養価が落ちているんじゃないの?」「水っぽくておいしくなさそう・・・」と負のイメージを持たれることも多い冷凍野菜。いいえ!今どきの冷凍野菜は違うんです♪旬の時期に収穫したものを使用しているので旬を過ぎてしまった生野菜より冷凍野菜のほうが栄養価が高いことも。また下処理から冷凍までの過程で品質を落とさない高い冷凍技術で加工されているので、おいしさも保たれているんです。今日はそんな冷凍野菜を使ってパッとできるレシピを紹介します!(別紙→簡単!おすすめレシピ♪へ)

●汁物 博多雑煮●

エネルギー：130kcal たんぱく質：5.9g 脂質：2.1g 炭水化物：23.1g 塩分：1.0g

＊作り方＊

材 料	分 量
ぶり (40g)	4 切れ
カツオ菜	120g
もち	4 つ
大根	40g
人参	20g
干しいたけ (カット)	4g
手毬麩	8 個
だしパック	1 袋
水	600ml (+140ml)
塩	小さじ 1/3
薄口しょうゆ	小さじ 1
酒	大さじ 1

- ① 干しいたけはサッと洗って前日から水につけて戻しておく。
(※戻し汁は捨てずに、だし汁として使いましょう！)
- ② だしパックでだしを取る。(140ml は筑前煮へ)
- ③ ぶりは分量外の酒大さじ 1 と塩ひとつまみを振って臭みを取る。
人参を 1cm 幅の輪切り・大根 1cm 幅のいちょう切りにする。
- ④ 水を入れた鍋に人参・大根を入れて中が軟らかくなるまで、中火で 3 分程茹でる。取り出したら同じ鍋でカツオ菜を 1 分程茹でる。
その後冷目で冷まして水を切って 5cm 幅に切る。
- ⑤ 別の鍋にだし汁・塩・薄口しょうゆ・酒を加え中火で煮立たせる。
- ⑥ しいたけ・人参・大根・カツオ菜・キッチンペーパーで水気をしっかり取ったぶりを加えて 3 分程煮る。
- ⑦ 別の鍋でもちを茹で、カツオ菜をお椀に盛ってから、もち・⑥を盛り付けてだし汁を注ぎ、麩を飾って完成。

雑煮の具材は好みの味に合わせて
アレンジして OK！
自分好みの雑煮を見つけましょう♪

カット野菜ってどうなの？！

- ・栄養価は減少しますが、5～7 割程度は残ります
- ・食品衛生法で定められている基準内で殺菌・消毒を行っているため安心♪
- ・食品添加物はカット野菜を出荷する前に水洗いされて、洗い流されています
- ・鮮度保持できるパッケージを使い、変色を防ぐなどの工夫がされています



●副菜 煮干しの田作り風●

エネルギー：59kcal たんぱく質：5.5g 脂質：1.5g 炭水化物：5.4g 塩分：0.8g

＊作り方＊

材 料	分 量
いりこ	30g
みりん	大さじ 1 強
濃口醤油	大さじ 2/3
砂糖	大さじ 1 強
水	大さじ 1
いりごま	大さじ 1 強

- ① いりこを平らな耐熱皿に重ならないように広げ、
電子レンジ (500W～600W) で 1 分 30 秒程加熱する。
(いりこが、カサカサになっていれば OK！)
- ② 広めのバットにクッキングシートを敷く。
- ③ フライパンにみりん・醤油・砂糖・水を入れ、強火にかける。
- ④ 沸騰したら弱火に落とし、木べらでかき混ぜながら煮詰める。
(たれにツヤがでて、飴状になっていれば OK！) ※
- ⑤ 火を止めて、たれが熱いうちに①のいりこ・ごまを入れ、
手早く混ぜ合わせる。
- ⑥ ②のバットに⑤のいりこを重ならないよう広げ、
常温において冷ます。(鍋の中で固まらないように素早く行う！)

※④たれが水の中で広がったら、
まだ煮詰まっていない！



※④水の中でたれのかたまりが
出来れば、煮詰まっている証拠！



2人分

令和5年度 嘉麻市 男性料理教室 第3回

★テーマ「カット食材・冷凍野菜でおせち料理！」★

令和5年12月6日(水)

●本日の献立●

- ・ご飯(少量) ・筑前煮
- ・博多雑煮 ・煮干しの田作り風

●1食あたり●

エネルギー500kcal たんぱく質 21g
脂質 11.5g 炭水化物 80.3g 塩分 2.9g

●主食 ごはん●

エネルギー：156kcal たんぱく質：2.5g 脂質：0.3g 炭水化物：37.1g 塩分：0g

(100g/一人当たり)

●主菜 筑前煮●

エネルギー：136kcal、たんぱく質：6.4g、脂質：7.3g、炭水化物：10.2g、塩分：1.1g



作り方

- ① 鶏もも肉は一口大に切る。(すでにカット済みのものを購入すると便利♪)
- ② カット野菜はさっと洗い、水気を切る。
- ③ きぬさやは筋を取って洗い、1/2に切る。
- ④ 鶏もも肉をごま油で炒め、肉の表面の色が変わったら野菜を加えて炒める。
- ⑤ だし汁(雑煮分から取ります)と里芋・きぬさやを加え、煮立ってきたら酒・砂糖・しょうゆ・みりんの順に加え、蓋をして中火で煮汁が1/3量になるまで煮る。

材 料	分 量
鶏もも肉	60g
カット野菜	筑前煮の具 1パック
里芋(冷凍)	2個
きぬさや	6g
ごま油	大さじ 1/2
だし汁	70ml
砂糖	大さじ 1/2
濃口しょうゆ	小さじ 2 と 1/3
みりん	大さじ 1/2
酒	大さじ 1/2

冷凍野菜ってどうなの？！



「栄養価が落ちているんじゃないの?」「水っぽくておいしくなさそう・・・」と負のイメージを持たれることも多い冷凍野菜。いいえ!今どきの冷凍野菜は違うんです♪旬の時期に収穫したものを使用しているので旬を過ぎてしまった生野菜より冷凍野菜のほうが栄養価が高いことも。また下処理から冷凍までの過程で品質を落とさない高い冷凍技術で加工されているので、おいしさも保たれているんです。今日はそんな冷凍野菜を使ってパッとできるレシピを紹介します! (別紙→簡単!おすすめレシピ♪へ)

●汁物 博多雑煮●

エネルギー：130kcal たんぱく質：5.9g 脂質：2.1g 炭水化物：23.1g 塩分：1.0g

＊作り方＊

材 料	分 量
ぶり (40g)	2 切れ
カツオ菜	60g
もち	2 つ
大根	20g
人参	10g
干しいたけ (カット)	2g
手毬麩	4 個
だしパック	1 袋
水	300ml (+70ml)
塩	少々
薄口しょうゆ	小さじ 1/2
酒	大さじ 1/2

- ① 干しいたけはサッと洗って前日から水につけて戻しておく。
(※戻し汁は捨てずに、だし汁として使いましょう！)
- ② だしパックでだしを取る。(70ml は筑前煮へ)
- ③ ぶりは分量外の酒と塩を振って臭みを取る。
人参を 1cm 幅の輪切り・大根を 1cm 幅のイチョウ切りにする。
- ④ 水を入れた鍋に人参・大根を入れて中が軟らかくなるまで、中火で 3 分程茹でる。取り出したら同じ鍋でカツオ菜を 1 分程茹でる。
その後冷水で冷まして水を切って 5cm 幅に切る。
- ⑤ 別の鍋にだし汁・塩・薄口しょうゆ・酒を加え中火で煮立たせる。
- ⑥ しいたけ・人参・大根・カツオ菜・キッチンペーパーで水気をしっかり取ったぶりを加えて 3 分程煮る。
- ⑦ 別の鍋でもちを茹で、カツオ菜をお椀に盛ってから、もち・⑥を盛り付けてだし汁を注ぎ、麩を飾って完成。

雑煮の具材は好みの味に合わせて
アレンジして OK！
自分好みの雑煮を見つけましょう♪

カット野菜ってどうなの？！

- ・栄養価は減少しますが、5～7 割程度は残ります
- ・食品衛生法で定められている基準内で殺菌・消毒を行っているため安心♪
- ・食品添加物はカット野菜を出荷する前に水洗いされて、洗い流されています
- ・鮮度保持できるパッケージを使い、変色を防ぐなどの工夫がされています



●副菜 煮干しの田作り風●

エネルギー：59kcal たんぱく質：5.5g 脂質：1.5g 炭水化物：5.4g 塩分：0.8g

＊作り方＊

材 料	分 量
いりこ	15g
みりん	大さじ 1/2 強
濃口醤油	大さじ 1/3
砂糖	大さじ 1/2 強
水	大さじ 1/2
いりごま	大さじ 1/2 強

- ① いりこを平らな耐熱皿に重ならないように広げ、
電子レンジ (500W～600W) で 1 分 30 秒程加熱する。
(いりこが、カサカサになっていれば OK！)
- ② 広めのバットにクッキングシートを敷く。
- ③ フライパンにみりん・醤油・砂糖・水を入れ、強火にかける。
- ④ 沸騰したら弱火に落とし、木べらでかき混ぜながら煮詰める。
(たれにツヤがでて、飴状になっていれば OK！) ※
- ⑤ 火を止め、たれが熱いうちに①のいりこ・ごまを入れ、
手早く混ぜ合わせる。
- ⑥ ②のバットに⑤のいりこを重ならないよう広げ、
常温において冷ます。(鍋の中で固まらないように素早く行う！)

※④たれが水の中で広がったら、
まだ煮詰まっていない！



※④水の中でたれのかたまりが
出来れば、煮詰まっている証拠！

