

令和3年度

# 福岡県産ノリを使用した料理教室

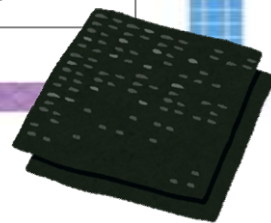
嘉麻市食生活改善推進協議会 令和3年度11月22日（月）



## 本日の献立

- ★鶏肉と海苔の小丼
- ★小松菜と海苔の梅干和え
- ★野菜と海苔のスープ
- ★柿のジンジャーバターソテー

エネルギー : 597kcal  
たんぱく質 : 19.8g  
脂質 : 25.6g  
炭水化物 : 73.3g  
食塩相当量 : 4.4g



## ★鶏肉と海苔の小丼

エネルギー:381kcal たんぱく質:16.3g 脂質:16.8g 炭水化物:37.7g 食塩相当量:2.7g

| 材料     | 分量(4人分)   |
|--------|-----------|
| 鶏もも肉   | 300 g     |
| ししとう   | 12本       |
| 長ねぎ    | 2本        |
| 焼海苔    | 4枚        |
| ご飯     | 150 g × 4 |
| サラダ油   | 大さじ1      |
| 濃口しょうゆ | 大さじ4      |
| 砂糖     | 大さじ3~4    |
| みりん    | 大さじ4      |

## 【作り方】

- ① 長ねぎは4~5cmの長さに切る。  
ししとうは2,3カ所竹串で穴を開けておく。
- ② 弱火にかけたフライパンで油をひかずに長ねぎを焼き、焦げ目がついたら取り出しておく。
- ③ 鶏肉は一口大に切り、フライパンに油を入れて両面を焼く。
- ④ 火が通ったら、ししとうを加えて焼く。余分な脂を拭き取り、②の長ねぎも加えAを入れて軽く煮詰める。
- ⑤ ご飯にもんだ海苔をたっぷりのせ、④の具を盛り、甘辛タレをかけて完成♪

A

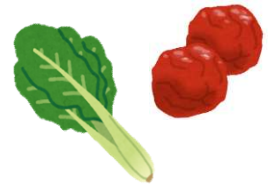
## ★小松菜と海苔の梅干し和え

エネルギー:14kcal たんぱく質:1.5g 脂質:0.2g 炭水化物:2.8g 食塩相当量:1.3g

| 材料  | 分量(4人分)  |
|-----|----------|
| 小松菜 | 1束(300g) |
| 梅干し | 2〜3個     |
| 焼海苔 | 1枚       |

### 【作り方】

- ① 小松菜は熱湯で茹で、2〜3cmの長さに切り、水気を絞る。
- ② 梅干しは種を取り、果肉を叩く。焼海苔はちぎっておく。
- ③ ①と②を混ぜ合わせて完成♪



## ★野菜と海苔のスープ

エネルギー:18kcal たんぱく質:1.6g 脂質:0.2g 炭水化物:3.9g 食塩相当量:0.3g

| 材料       | 分量(4人分) |
|----------|---------|
| 焼海苔      | 2枚      |
| もやし      | 100g    |
| 赤パプリカ    | 1個      |
| 黄パプリカ    | 1個      |
| オクラ      | 2本      |
| 中華顆粒だし   | 小さじ1    |
| 水        | 600cc   |
| ブラックペッパー | 少々      |

### 【作り方】

- ① パプリカは細切りにする。オクラは茹でて小口切りにする。
- ② 焼海苔は縦に4等分にし、はさみで横に1cm幅に切って1/2量ずつ碗に入れる。
- ③ 鍋でお湯をわかし、中華顆粒だしを入れる。
- ④ ③にパプリカともやしを加え、さっと煮てブラックペッパーを振りかける。
- ⑤ 火を止め、②の碗に注ぎ入れてオクラを飾れば完成♪

## ★柿のジンジャーバターソテー

エネルギー:184kcal たんぱく質:0.4g 脂質:8.5g 炭水化物:28.9g 食塩相当量:0.0g

| 材料    | 分量(4人分) |
|-------|---------|
| 柿     | 2個      |
| バター   | 40g     |
| おろし生姜 | 小さじ2    |
| はちみつ  | 大さじ4    |

### 【作り方】

- ① 柿は食べやすい大きさのくし形切りにする。
- ② フライパンにバターを熱し、柿を両面焼く。
- ③ Aを煮絡め、器に盛り付けて完成♪

