

2人分

令和7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7年12月3日(水)

●本日の献立●

- ・筑前煮・博多雑煮
- ・切り干し大根のなます

●1食あたり●

エネルギー362kcal たんぱく質 16.9g
脂質 8.6g 炭水化物 47.5g
食物繊維 7.6g 食塩相当量 2.9g

●筑前煮●

エネルギー：159kcal、たんぱく質：7.3g、脂質：4.2g、炭水化物：19.1g、
食物繊維：3.2g 食塩相当量：1.0g



材 料	分 量 (2人分)
鶏もも肉	60g
カット野菜	筑前煮の具 1/2パック
里芋 (冷凍)	4個
グリーンピース (冷凍)	10g
サラダ油	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1/2
みりん	大さじ 1/2
酒	大さじ 1/2

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 鶏もも肉をサラダ油で炒め、肉の表面の色が変わったら野菜を加えて炒める。
- ④ だし汁と里芋を加え、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。
- ⑤ 最後にグリーンピースを加えてひと煮立させる。

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)

●博多雑煮●

エネルギー：160kcal たんぱく質：8.8g 脂質：4.4g 炭水化物：20.1g

食物繊維：1.9g 食塩相当量：1.3g

材 料	分 量（2人分）
ぶり（30g）	2切れ
ほうれん草（冷凍）	60g
もち	2つ
かまぼこ	20g
干しいたけ（カット）	2g
人参	20g
だし汁	300ml
塩	小さじ1/6
薄口しょうゆ	小さじ1/2
酒	小さじ1

作り方

- 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 ぶりは分量外の酒と塩を振って臭みを取る。
冷凍ほうれん草は流水で解凍し、水気を切っておく。
かまぼこは5mmの厚さに切る。人参は花型で抜く。
- ③ 鍋にだし汁を入れて沸騰したら、しいたけを入れ、
塩・薄口しょうゆ・酒で味を整える。
- ④ キッチンペーパーで水気をしっかり取ったぶり・花形人参を加えて煮る。
- ⑤ 別の鍋でもちを茹で、冷凍ほうれん草をお椀に盛ってからもち、ぶりを盛り付ける。だし汁を注ぎ、かまぼこ、花形人参を飾る。

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

●切り干し大根のなます●

エネルギー：43kcal たんぱく質：0.8g 脂質：0.0g 炭水化物：8.3g

食物繊維：2.5g 食塩相当量：0.6g

材 料	分 量（2人分）
切り干し大根	20g
人参	20g
酢	大さじ1
砂糖	大さじ1/2
塩	小さじ1/6
ゆずの皮	少々

作り方

- ① 切り干し大根はサッと洗ってから、10~15分水につけて戻す。
人参は千切りにして塩（分量外）を振り、しんなりさせてから水気をしぼる。
※料理に慣れた方は・・・切り干し大根ではなく、普通の大根を千切りして使いましょう！塩を振ってしんなりさせることを忘れずに。
- ② 酢・砂糖・塩を混ぜて、①と和える。
- ③ ※千切りしたゆずの皮を飾る。

■ 乾燥した状態

■ もどした状態



ゆずの皮の
千切り



皮をそぐ



千切りにする

切り干し大根は、水で戻すと
4倍に増えます！