

管理栄養士によるクッキング講座

2023. 11. 25

「環境にやさしい農産物を利用した料理教室」



本日のメニュー

- 主 食 雑穀ご飯
主 菜 鹿児島県産豚肉の麹味噌漬け
付合せ キャロットパプリカラペ
グリーンリーフ
副 菜① もやしと小松菜の胡麻和え
副 菜② みたらし里芋
汁 物 大根と卵のとろみスープ
デザート お芋のプリン



公益社団法人 鹿児島県栄養士会 学校健康教育協議会
行政協議会
集団健康管理協議会
共催 みどりの食料システム戦略推進鹿児島連絡協議会

主菜 鹿児島県産豚肉の麴味噌漬け



材料 1 人分

豚肩ロース	70g
白みそ	10g(大さじ 1/2 弱)
あまざけ	2g(小さじ 1/2 弱)
清酒	2g(小さじ 1/2 弱)
みりん	2g(小さじ 1/2 弱)
上白糖	6g(小さじ 2)
ゆず(皮)	0.2g
サラダ油	適量

作り方

- ① 分量の調味料を混ぜ合わせる。
- ② ①に豚肉を漬け込む。
- ③ ②をフライパンやオーブンなどで焼く。
※焦げやすいので、弱火でゆっくり焼きましょう。

付け合せ キャロットパプリカラペ・グリーンリーフ



材料 1 人分

にんじん	20g
黄パプリカ	20g
塩	少々
オリーブ油	1.2g(小さじ 1/4)
レモン汁	2.5g(小さじ 1/2)
粒マスタード	2.5g(小さじ 1/2)
塩	少々
グリーンリーフ	適量

作り方

- ① にんじんはよく洗い皮ごと、4cm くらいの千切りにする。
- ② パプリカは種を除き、にんじんと同じくらいの薄切りにする。
- ③ ①②を塩もみし、しばらく置いて水気を絞る。
- ④ 調味料を混ぜ、③と和える。
- ⑤ グリーンリーフは適当な大きさにちぎっておく。
- ⑥ 主菜の麴味噌漬けと一緒に盛り合わせる。

ポイント

食塩を量る時、ひとつまみは小さじ 1/4 (1.5g) 少々では小さじ 1/8 (0.8g) です。

使いすぎないように、注意しましょう。

今回のクッキング講座では、食材の廃棄を少なくするため食べられるところは“すべて”使いましょう。

副菜① もやしと小松菜の胡麻和え



写真はイメージです

材料 1 人分

もやし	30g
小松菜	20g
ねりごま	2g(小さじ 1/2 弱)
砂糖	0.8g(小さじ 1/3 弱)
うすくちしょうゆ	1.4g(小さじ 1/4 弱)
こいくちしょうゆ	2g(小さじ 1/3)
すりごま	1.2g(小さじ 1/3)

作り方

- ① すりごまをから煎りして冷ます。調味料を混ぜ合わせ、たれを作る。
- ② もやしはさっと洗い、ざるにあげ水気を切る。小松菜はざく切りにし、根元は四つわりに(大きいときは、さらに半分に切ってください)する。
- ③ ②を湯がき水気を絞り、①の調味料で和える。

副菜② みたらし里芋



写真はイメージです

材料 1 人分

さといも	50g
かたくり粉	適量
米粉	適量
揚げ油	適量
砂糖	2.4g(小さじ 1 弱)
うすくちしょうゆ	3g(小さじ 1/2)
みりん	2.2g(小さじ 1/2)
水	1g(小さじ 1/5)

仕上げ用水溶きかたくり粉

かたくり粉	0.8g(小さじ 1/3 弱)
水	0.8g(小さじ 1/5 弱)

作り方

- ① さといもは皮をむき一口大に切る。
- ② かたくり粉、米粉を混ぜ①のさといもをまぶし、油で揚げる。
- ③ 鍋に調味料を煮立たせ、仕上げに水溶きかたくり粉でとろみを付け、みたらしあんを作り、②にからめる。

ポイント

秋も深まると、葉物の旬がやってきます。

今では小松菜やほうれん草、春菊など一年を通して売られていますが、この時期が一番美味しくいただけます。とくに小松菜はβ-カロテンをはじめ、ビタミンC、カルシウム、鉄、食物繊維を含みます。

また、もやしは栄養がないと思われがちですが、ビタミンB₁やビタミンB₂、ビタミンC、高血圧予防に効果のあるカリウムも含まれています。

汁物 大根とたまごのトロみスープ



材料 1 人分

だいこん	50g
しいたけ	8g
卵	15g (1/4 個)
水	125ml
鶏がらスープの素	1.2g (大さじ 1/8)
うすくちしょうゆ	1.5g (小さじ 1/4)
しょうが(汁)	1.5g (小さじ 1/4)
葉ねぎ	3g

作り方

- ① だいこんは皮ごとすりおろす。
- ② しいたけは薄切りに、葉ねぎは小口切りにする。卵はよく溶きほぐす。
- ③ 鍋に分量の水をいれ火にかける。沸騰したら、しいたけと調味料を入れる。
- ④ しいたけが煮えたら、汁ごと①を入れ、煮立ったら②の溶き卵をまわし入れる。
- ⑤ 器に盛り、葉ねぎをちらす。

デザート お芋のプリン



材料 1 人分

さつまいも	20g
卵	30g (1/2 個)
砂糖	5g (小さじ 1・1/2 強)
牛乳	70ml
黒蜜	7g (小さじ 1)

作り方

- ① さつまいもは皮をむき、1cm 幅の輪切りにし茹でる。
- ② 卵、砂糖、牛乳を混ぜ、①を加えミキサーにかける。器に注ぎ、アルミ箔をかぶせる。
- ③ フライパンに 3cm くらいのお湯を沸かし、②を並べ中火で 7 分加熱し火を止める。
- ④ ③をそのまま 15 分おき、余熱で火を通す。
- ⑤ 粗熱をとり、冷蔵庫で冷やす。
- ⑥ 黒蜜をかけ、仕上げる。

主食 雑穀ご飯



写真はイメージです

材料 1人分

雑穀ご飯の素 ————— 10g
米 ————— 60g
水 ————— 90ml

作り方

- ① 米を洗い、雑穀ご飯の素と分量の水に浸ける。
- ② 炊飯し、炊き上がったらすぐに混ぜ、少し蒸気を抜き蒸らす。

ポイント

新米が美味しい季節になると、黒米や赤米などの古代米や他の雑穀類も旬を迎えます。白米に混ぜることで不足しがちな食物繊維やミネラル、ビタミンB群を摂ることができます。また、糖質の吸収スピードが緩やかになり、血糖値の急な上昇を抑える効果があります。

栄養価計算表

献立名	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維	食塩相当量	カルシウム	鉄	ビタミンB ₁	ビタミンB ₂	ビタミンC
	Kcal	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg
雑穀ご飯	239	4.5	0.9	53.8	0.9	0.0	4.0	0.6	0.08	0.02	0
豚肉の麹味噌漬け	201	14.0	11.3	11.1	0.6	0.7	11.0	0.8	0.52	0.19	1
キャロットパブリカラベ	26	0.4	1.4	3.5	0.9	0.3	11.0	0.2	0.03	0.02	32
グリーンリーフ	1	0.1	0.0	0.2	0.1	0.0	3.0	0.1	0.01	0.01	1
もやしと小松菜の胡麻和え	32	1.7	1.9	2.9	1.3	0.5	60.0	0.8	0.03	0.03	5
みたらし里芋	90	1.1	3.1	14.8	1.2	0.5	6.0	0.3	0.04	0.01	3
大根と卵のトロみスープ	36	2.6	1.6	3.6	1.3	0.9	22.0	0.4	0.04	0.09	5
お芋のプリン	142	6.2	5.8	18.1	0.6	0.2	107.0	0.7	0.07	0.22	6
合計	767	30.6	26.0	108.0	6.9	3.1	224.0	3.9	0.82	0.59	53