

TAKACHU KITCHEN

栄養士と作るやさしい料理教室



メニュー

◎ご飯

◎じゃがいもと豚肉の

オイスター炒め

◎人参としいたけのおかか和え

◎ふわふわ卵の中華スープ

◎りんご

一人前あたり

エネルギー：623kcal

たんぱく質：22.4g

脂質：21.2g

炭水化物：80.7g

食塩相当量：2.9g



じゃがいもと豚肉のオイスター炒め

材料

• じゃがいも	100 g	• 塩	0.5 g
• 豚バラ肉	40 g	• コシヨウ	0.1 g
• 万能ねぎ	10 g	●A 醤油	3 g
• サラダ油	4 g	↓ オイスターソース	7 g

作り方

- ① じゃがいもは皮をむいて5mmくらいの細切りにする
- ② ①を5分くらい水にさらしてから、水けをしっかりと切っておく
- ③ 万能ねぎは長さ3cmくらいに切る
- ④ 豚肉は食べやすい大きさに切り、塩、コシヨウをふっておく
- ⑤ フライパンにサラダ油を入れて中火で熱し、豚肉を炒める
- ⑥ 色が変わったらじゃがいもを加えて強火で炒め合わせる
- ⑦ じゃがいもが透き通ってきたら●Aを加え、全体に炒め合わせる
- ⑧ 火を止めて、万能ねぎを加えてひと混ぜしたら完成！



人参としいたけのおかか和え

材料

・人参	50 g
・しいたけ	15 g
・削り節	10 g
・サラダ油	0.5 g
● 酒	8 g
↓ みりん	1.5 g
↓ 醤油	2.5 g

作り方

- ① 人参は長さ2～3cmの短冊切りにする
- ② しいたけは軸を落とし、薄切りにする
- ③ 鍋にサラダ油を入れて中火で熱し、人参を炒める
- ④ 油が回ったらしいたけと●を加える
- ⑤ 時々混ぜながらほぼ汁けがなくなるまで煮たら火からおろす
- ⑥ 削り節を手でもんで細かくしながら加え、よく混ぜる

POINT

香りが落ちるので水洗いはNG
汚れが気になる時は濡らした
ペーパータオルで軽くこすって

ふわふわ卵の中華スープ

材料

・卵	1/2 個
・長ねぎ	10 g
・水	150 ml
● 鶏がらスープの素	1 g
↓ 醤油	0.5 g



作り方

- ① 長ねぎは3mmくらいの斜め切りにする
- ② 卵を溶いておく
- ③ 湯を沸かし、ねぎを入れて軽く煮る
- ④ ● 入れ、再び沸かす
- ⑤ 弱火にして、鍋をかき混ぜながら溶き卵を少しずつ加える
- ⑥ 卵がふわっと浮いたら火を止める

野菜のおはなし



旬の時期

9月～11月

しいたけ

きのこのなかでも栄養が豊富なしいたけ。食物繊維やうまみ成分、カルシウムの吸収を助けるビタミンDも含まれます。

選ぶポイント

かさが厚く、軸は太くて短いものを選びましょう。かさが開きすぎたり、裏が茶色っぽいものは避けます。風味が落ちやすいのでポリ袋に入れ冷蔵庫で保管を。石づきは捨てますが、軸は食べられます。軸は味噌汁に加えて出汁にしても♪



旬の時期

9月～12月

じゃがいも

じゃがいもはビタミンCが多め。でんぷん質に守られているため、加熱してもビタミンCが壊れにくいですが、芽や緑色に変色した部分には毒性があるので、きちんと取り除いて調理しましょう。

選ぶポイント

ふっくらとして重みがあり、表面が滑らかなものがベスト！皮が緑色になっていたり、芽が出ているものは避けましょう。新聞紙に包み、常温で保存します。