

TAKACHU KITCHEN

栄養士と作るやさしい料理教室

85



メニュー

- ◎ご飯
- ◎厚揚げと春雨のピリ辛煮
- ◎オクラとトマトのぽん酢和え
- ◎ふわふわ卵の中華スープ
- ◎果物

一人前あたり

- エネルギー：545 kcal
- たんぱく質：18 g
- 脂質：16 g
- 炭水化物：81 g
- 食塩相当量：2.9 g



厚揚げと春雨のピリ辛煮

材料

・厚揚げ	100 g	・大葉	1 枚	● A 水	80 ml
・春雨	10 g	・豚ひき肉	35 g	● 鶏がらスープの素	2 g
・しいたけ	15 g	・豆板醤	1 g	● オイスターソース	1 g
・長ねぎ	15 g	・ごま油	2 g	● 酒	3 g
・にんにく	1.5 g	・サラダ油	2 g	● しょう油	3 g
・しょうが	3 g			● 砂糖	2 g
				● コショウ	0.1 g

作り方

- ① 厚揚げは食べやすい大きさに切り、熱湯を回しかけて油抜きをする
- ② 春雨は熱湯に5分程浸けて戻し、水気を切って適当な長さに切る
- ③ しいたけ、長ねぎ、にんにく、しょうがは粗いみじん切りに、大葉は千切りにする
- ④ フライパンにサラダ油を熱し、豚ひき肉をほぐしながら炒める
- ⑤ 肉に9割ほど火が通ったら、にんにく、しょうがを加える
- ⑥ にんにく、しょうがが色付くまで炒めたら、豆板醤を入れて混ぜる
- ⑦ しいたけと ● A を加え、煮立ったらアクを取り、厚揚げを加えて1～2分煮込む
- ⑧ 春雨、長ねぎを加えてさっと煮たら、ごま油を回しかけてひと混ぜする
- ⑨ 器に盛って大葉をのせたら完成！



オクラとトマトのぽん酢和え

材料

- オクラ 40 g
- トマト 30 g
- 味付けぽん酢 15 g
- ごま油 7 g

作り方

- ① オクラは板ずりし軽く水洗いする
- ② 沸騰した湯にオクラを入れて1分位茹でる
- ③ 色が鮮やかになったら冷水にとって冷ます
- ④ トマトはくし切り、オクラはヘタを落として斜めに3等分する
- ⑤ トマトとオクラを器に盛り、ぽん酢とごま油を混ぜてかける

POINT

板ずりをするこ
とで表面の産毛がと
れて口当たりが良
くなります♪

ふわふわ卵の中華スープ

材料

- 卵 1/2 個
- 水 150 ml
- 長ねぎ 10 g
- 鶏がらスープの素 1.5 g
- しょう油 0.5 g



作り方

- ① 長ねぎは3mmくらいの斜め切りにし、卵は溶いておく
- ② 湯を沸かし、長ねぎを入れて軽く煮る
- ③ 鶏がらスープの素としょう油を入れ、再び沸いたら弱火にする
- ④ 鍋をかき混ぜながら溶き卵を少しずつ加える
- ⑤ 卵がふわっと浮いたら火を止める