

# TAKACHU KITCHEN

栄養士と作るやさしい料理教室



## メニュー

◎ご飯

◎白菜と豚肉の中華風炒め

◎大根とかにかまのサラダ

◎ふわふわ卵のスープ

◎果物

## 一人前あたり

エネルギー：609 kcal

たんぱく質：29 g

脂質：20 g

炭水化物：76 g

食塩相当量：2.9 g



## 白菜と豚肉の中華風炒め

### 材料

・白菜……………100 g	・サラダ油……0.5 g	<b>B</b> 水……………15 ml
・人参……………35 g	・片栗粉…………4 g	鶏がらスープの素…0.5 g
・ねぎ……………15 g	・水(片栗粉用)…8 ml	オイスターソース…5 g
・しょうが……4 g	・ごま油…………0.3 g	酒……………4 g
・豚もも肉……70 g	<b>A</b> 酒……………2 g	↓ しょう油……1.6 g
	↓ しょう油……2 g	

### 作り方

- ① 白菜は葉と軸に切り分ける
- ② 軸を長さ5cmに切ってから、繊維にそって1cmくらいの細切りにする
- ③ 葉はざく切りにする
- ④ 人参は長さ5cmの細切り、ねぎは厚さ3mmくらいの斜め切りにする
- ⑤ しょうがは5mmくらいの細切りにする
- ⑥ 豚肉は3cmくらいに切り、**A** をもみこんでおく
- ⑦ フライパンにサラダ油を中火で熱し、ねぎとしょうがを炒める
- ⑧ 香りが立ったら豚肉を加えて強火で炒める
- ⑨ 豚肉の色が変わったら白菜の軸と人参を加えて炒める
- ⑩ 全体に油が回ったら、白菜の葉を加えて炒め合わせる
- ⑪ 野菜がしんなりとしたら、**B** を加えて中火で炒め合わせる
- ⑫ 片栗粉を水で溶いて回し入れる
- ⑬ トロみが付いたら、仕上げにごま油を加えて全体を混ぜて完成！



## 大根とかにかまのサラダ

### 材料

- 大根 ..... 40 g
- かに風味かまぼこ ..... 10 g
- マヨネーズ ..... 8 g
- しょう油 ..... 1 g

### 作り方

- ① 大根は厚さ5mmくらいの細切りにする
- ② かに風味かまぼこは長さを半分に切って粗くほぐす
- ③ ボウルにマヨネーズ、しょう油を入れてよく混ぜる
- ④ 大根とかにか風味かまぼこを加えて和える

## ふわふわ卵のスープ

### 材料

- 鶏卵 ..... 1 個
- 水 ..... 150 ml
- 鶏がらスープの素 ..... 1.5 g
- ↓ しょう油 ..... 0.5 g



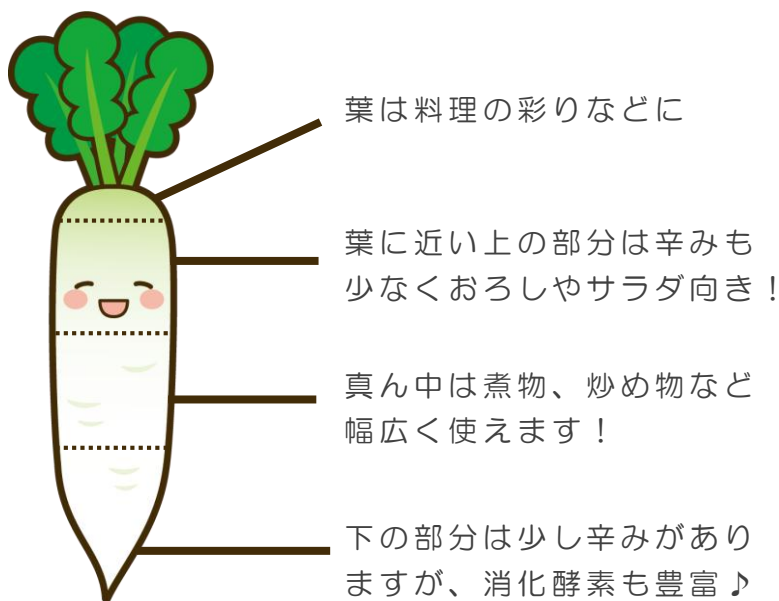
### 作り方

- ① 湯を沸かし、●を入れる
- ② 再び沸いたら弱火にする
- ③ 鍋をかき混ぜながら溶き卵を少しずつ加える
- ④ 卵がふわっと浮いたら火を止める

# 野菜のお話～大根～

大根は一年中見かける野菜ですが、旬の時期は11月～2月。加熱しても、生でもおいしいですね。大根にはビタミンCの他、でんぷんの分解酵素も含まれていて、ご飯など糖質の消化を助ける働きがあります。葉はビタミンC、カロテンも豊富なので、ぜひ捨てずに全部使って下さい♪

## 部位別の特徴



## 選び方

- 太さが均一で重みがある
- 白く毛穴が少ないもの
- 表面がすべすべでハリのあるもの

上記が新鮮！

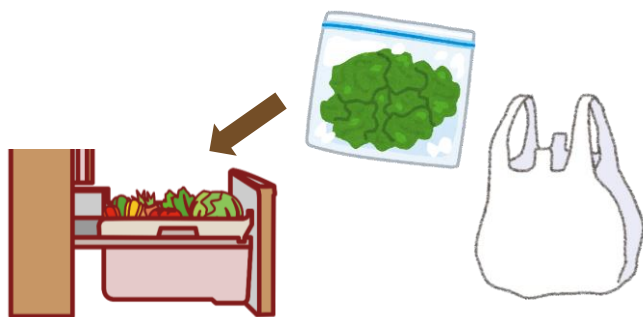
寒い時期は葉が付いたものも出回ります。

葉がみずみずしいこともポイント♪

# 野菜のお話～大根～

## 保存法

葉をつけたままだと養分を吸い取られてしまうので、葉は切り落とし、それぞれポリ袋などに入れて野菜室で保存します。

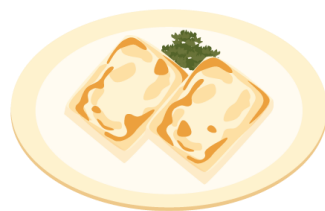


## 食感重視なら厚く、うまみを残すなら薄く



皮の近くは旨みがあるのと同時に、筋があって食感はややかため。  
柔らかくしたいときは厚めに、うまみを残したいときは薄めにむいてみてください。

## 大根は和・洋・中



大根はどんなお料理にも使えます♪一本まるごと、いろいろアレンジして美味しくいただきましょう!!