

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	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	A 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 とろみが付いたら、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
- ④ 鶏がらスープの素 1.5 g
- ↓ しょう油 0.5 g



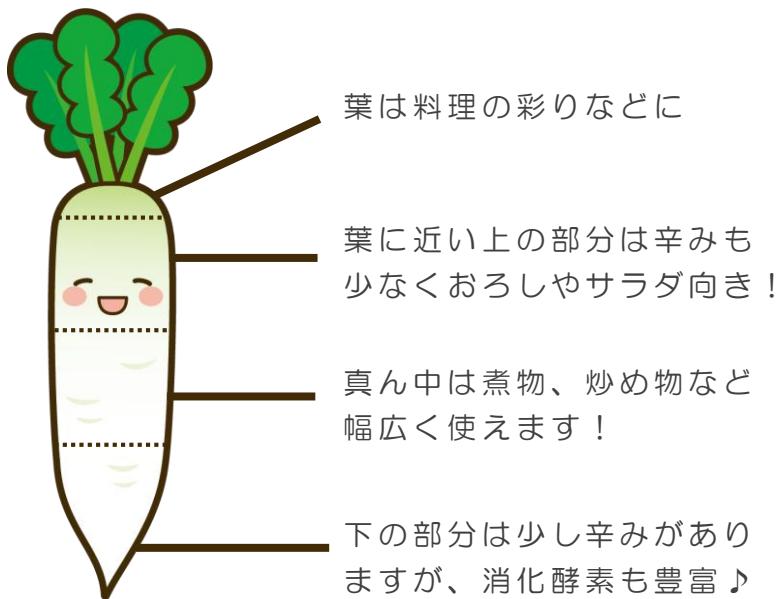
作り方

- ① 湯を沸かし、④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づつ加える
- 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よね。大根にはビタミンCの他、でんぶ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

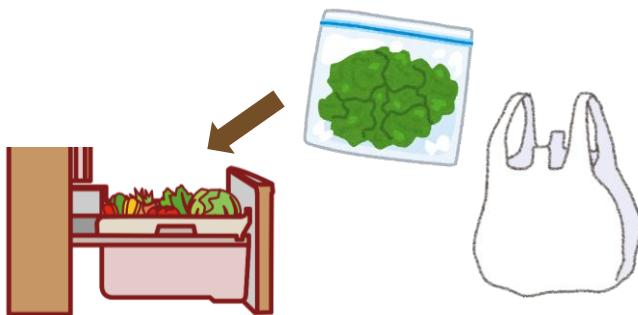
- 太さが均一で重みがある
- 白く毛穴が少ないもの
- 表面がすべすべでハリのあるもの

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、うまいを残すなら薄く



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、うまい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!!