

料理初心者のための栄養セミナー

黒豆ごはん		主 食	4 人 分
米	2 合	《作り方》 ① フライパンで黒豆を煎り、皮がはじけたら 浸水したお米に黒豆、酢、しょうがの半量を入 れて、炊飯する。 ② 茶碗に盛り、針しょうがをのせる。	
水	カップ 2		
黒豆	40 g		
酢	大さじ1		
しょうが	1かけ 針しょうが		
洗って30分浸水			

鶏肉治部煮			主 菜	4 人分
鶏もも肉(皮脂な 240 g 一口大のそぎ切り 小麦粉 大さじ2 まぶしておく しいたけ 4枚 軸をとる にんじん 4枚 花形に抜く すだれ麩 1/2枚 三角に切る ほうれん草 1把 ゆでて 3 cmに切る ④ だし汁 みりん 砂糖 しょうゆ カップ2 大さじ 1 大さじ1 大さじ2 わさび 適宜			《作り方》 ① 鍋に、④とにんじんを入れ煮る。 ② 小麦粉をまぶした鶏肉を入れ、火を通す。 ③ しいたけ、すだれ麩を入れ煮る。 ④ 器に盛り付け、茹でたほうれん草とわさびを添える。	

めった汁			副 菜	4 人分		
さつまいも	300 g 程度 の野菜	皮付き2cm角切り	《作り方》 ① 鍋に昆布水を入れ火にかけ、沸騰直前に 昆布を 取り出す。 ② ①にさつまいもとねぎ以外の材料を入れ、 軟らかくなるまで煮る。 ③ さつまいもを入れ、火が通ったらみそと ねぎをいれる。			
里芋		いちょう切り				
こんにゃく		短冊切り				
玉ねぎ		せんぎり				
ごぼう		ささがき				
しめじ など		小房にわけ				
豚こまぎれ肉	40 g					
昆布水	カップ 3	昆布を水に浸けておく				
みそ	大さじ2					
ねぎ	4本	小口切り				