

タコ宝菜

材料(4人分)

タコ	100g
豚肉(薄切り)	100g
キャベツ	200g
たけのこ(ゆで)	100g
にんじん	1/2本
生しいたけ	4枚
絹さや	8枚
うずら卵(ゆで)	8個
油	大さじ1

<タレ>

水	100ml
濃口醤油	大さじ1
オイスターソース	大さじ2
みりん	大さじ1.5
砂糖	大さじ1
塩	小さじ1/5
こしょう	少々
〔片栗粉〕	大さじ2
〔水〕	大さじ2

<化粧油>

ごま油	大さじ1
-----	------



作り方

- ①タコは一口大の大きさの乱切り、豚肉は3cmの長さに切る。
- ②にんじん、たけのこは短冊に切り、下ゆでする。
- ③キャベツはざく切り、しいたけは、石づきを取って千切りにする。
- ④絹さやは、すじを取って塩(分量外)を入れた熱湯でゆで、冷水で冷やして水気を切る。
- ⑤小さめのボールにタレの材料を合わせる。
- ⑥中華鍋を熱して油をなじませ、豚肉、にんじん、たけのこ、しいたけ、キャベツの順に炒める。最後にタコを加えて火が通ったら、絹さやとうずら卵、⑤のタレを入れてとろみが付いたら、ごま油を回し入れる。

1人分の栄養価

エネルギー247kcal たんぱく質 14.1g 塩分 2.3g



ポイント

いろいろなアレンジを

材料を変えて違った風味をお楽しみください。

- キャベツ → 白菜
- 生しいたけ → きくらげ、しめじ、舞茸
- 絹さや → チンゲン菜、グリーンアスパラ など



フォトアルバム



▲試食タイム。おいしいね!



▲この料理のポイントは?



▲本市の食習慣を分析してメニューを決定(7月18日)

とろーりチーズいも



ポイント

お好みでケチャップをかけてもおいしいですよ。

材料(4人分)

じゃがいも	大3個	油	大さじ1
片栗粉	大さじ3	塩	小さじ1/5
ピザ用チーズ	20g	こしょう	少々

作り方

- ①じゃがいもは皮をむいて等分に切り、水からゆでて軟らかくなったら水を捨て“粉ふき”にする。
- ②ポテトマッシャーなどを使ってつぶし、塩、こしょうで味を整える。
- ③片栗粉を入れてこね、12等分する(1人3個ずつ)。
- ④ピザ用チーズを12等分し、じゃがいもの中心に入れて小判型に丸める。
- ⑤フライパンに油を熱し、両面に焼き色を付ける。

1人分の栄養価

エネルギー 176kcal たんぱく質 4.2g 塩分 0.6g

材料(4人分)

レタス	1/3玉
青のり(乾燥)	10g
かいわれ大根	4g
水	600ml
固形コンソメ	1個
塩	小さじ1/5
こしょう	少々

作り方

- ①レタスは一口大の大きさに手でちぎり、かいわれ大根は2cmに切る。
- ②鍋に水と固形コンソメを入れて火にかけ、塩、こしょうで味を整える。
- ③レタスを入れてさっと火を通し、かいわれ大根と青のりを加える。



ポイント

青のりは地元産を磯の香りや彩りが豊かになります。

青のりレタスープ



1人分の栄養価

エネルギー 10kca たんぱく質 0.8g 塩分 1.1g



託児を希望される方は、併せてお申し込みください。

ところ 原町保健センター
募集人員 両日とも24人
参加費 200円 (いずれか一方への参加も可)
持参物 エプロンと三角巾
申込方法 電話でお申し込みください。
申込期限 10月26日(月)
申込先・問合せ 原町保健センター
 ☎ 3680

とき 11月6日(金)
 9時30分～12時30分
メニュー タコ宝菜
 とろーりチーズいも
 青のりレタスープ

とき 10月29日(木)
 9時30分～12時30分
メニュー ホッキピラフ
 マイタケと水菜のサラダ
 小女子のせ
 トマトたっぷりスープ

ミニ講話と調理実習

おい海メニュー