

食育工房



楽しく
お料理
しましょう

今月も食育工房の放送はおいしくお届け! 121ch

お昼ごはんを レベルアップ

香川短期大学提供

たっぷりきのこのカレーうどん

材料(2人分)

冷凍うどん.....2玉
油.....大さじ1
鶏もも肉.....160g
こしょう.....少々
しめじ.....60g
まいたけ.....60g
干しいたけ.....6g
にんじん.....40g
たまねぎ.....60g
だしのもと.....小さじ1
カレールー.....1.5個
水100g+しいたけ戻し汁100g.....2カップ
片栗粉.....大さじ2/3
水.....1/2カップ
細ねぎ.....少々

栄養価(1人分)

エネルギー	たんぱく質	脂肪	炭水化物	塩分
553kcal	22.4g	23.8g	62.1g	3.2g



作り方

- 1 冷凍うどんは、電子レンジで温めておく。(パッケージの表示を参考に、解凍)
- 2 干しいたけは、100g程のぬるま湯で戻しておく。
- 3 ぶなしめじ、まいたけは、ほぐしておく。戻したしいたけは、厚めの千切りにしておく。にんじんは短冊切り、玉ねぎは薄切りにしておく。
- 4 鍋に油をひき、鶏もも肉にこしょうをふり、炒める。②を加え、さらに炒める。
- 5 ④にしいたけの戻し汁と水を入れ、和風だしの素を入れて煮こむ。
- 6 ⑤にカレールーを割り入れ、なじませる。
- 7 ⑥に水溶き片栗粉を加え、とろみをつける。
- 8 うどん鉢に、①のうどんと⑥を丁寧に盛り付け、細ねぎをふる。

チンゲンサイのわさび和え

材料(2人分)

チンゲンサイ.....160g
こいくちしょうゆ・大さじ1/2
酢.....大さじ2/3
だしのもと.....少々
湯.....大さじ2/3
練りわさび.....少々



栄養価(1人分)

エネルギー	たんぱく質	脂肪	炭水化物	塩分
12kcal	0.8g	0.1g	2.0g	0.8g

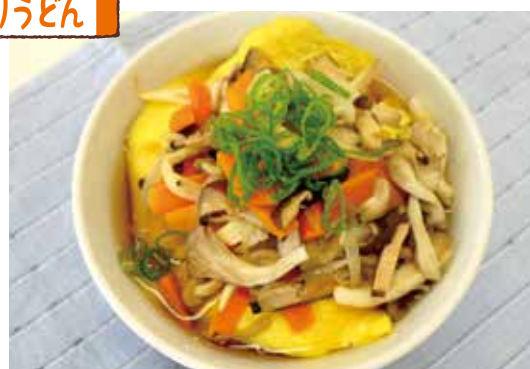
作り方

- 1 チンゲンサイは水洗いし、たっぷりの熱湯でゆで、水に取って冷まし、3cm長さに切る。
- 2 湯と和風だしは混ぜ合わせ、だし汁を作る。
- 3 しょうゆ、酢、②、練りわさびで、和え衣を作る。
- 4 水気をきった①を③で和える。

たっぷりきのこのヒマワリうどん

材料(2人分)

冷凍うどん.....2玉
油.....大さじ1/2
しめじ.....60g
まいたけ.....60g
干しいたけ.....6g
たまねぎ.....60g
にんじん.....40g
しいたけの戻し汁.....1カップ
水.....2カップ弱
めんつゆ(三倍濃厚).....40cc
油.....大さじ1/2
卵.....3個
細ねぎ.....少々



栄養価(1人分)

エネルギー	たんぱく質	脂肪	炭水化物	塩分
425kcal	17.2g	14.5g	56.6g	2.9g

作り方

- 1 冷凍うどんは、電子レンジで温めておく。(パッケージの表示を参考に、解凍)干しいたけは、100g程のぬるま湯で戻しておく。
- 2 ぶなしめじ、まいたけは、ほぐしておく。戻したしいたけは、厚めの千切りにしておく。にんじんは短冊切り、玉ねぎは薄切りにしておく。
- 3 フライパンに油をひき、②を炒め、火が通ったら一旦皿に出す。
- 4 小鍋に、しいたけの戻し汁と水を入れ、めんつゆを入れ、だしを作る。
- 5 ④に小鍋のフライパンに油をひき、溶いた卵を一気に流し入れ、薄焼き卵を作る。
- 6 うどん鉢に、①のうどんを入れ、その上に⑤を丁寧にのせる。③をもみつけ、細ねぎをふる。

JA香川県提供

オクラのお好み焼き

材料(4人分)

オクラ.....10本
山芋.....130g
卵.....1個
豚ばら肉.....1枚
お好み焼き粉.....20g
クックエース.....小さじ1
お好み焼きソース.....お好みで
かつお節.....お好みで
青のり.....お好みで
マヨネーズ.....お好みで

作り方

- 1 オクラを洗い、ヘタを取って5mmくらいの輪切りにする。
- 2 山芋はすりおろしておく。
- 3 ボールに①、②、卵、お好み焼き粉、クックエースを入れ十分混ぜる。
- 4 熱したフライパンに豚ばら肉を置き、③のをせ、弱火で4分焼く。
- 5 裏返ししてこんがりとし色がつくまで3分程度焼く。
- 6 皿にとり、お好みで焼きソース、かつお節、青のり、マヨネーズをかけ、できあがり



ポイント

ソースに替えて、ポン酢やだし醤油でも美味しく召し上がれます。こんがり焼いた方が、オクラの甘みが出ます。キャベツ、ネギ、にら等の刻み野菜をいれてもOK

食育工房 伝統料理

魚の三杯酢

材料(4人分)

魚.....400g
濃口しょうゆ.....40ml
塩.....小さじ2/5
砂糖.....大さじ2・1/2
酢.....1カップ
みりん.....大さじ1弱
人参.....40g
白ねぎ.....40g
きゅうり.....40g
レモン.....4切(すだち)



栄養価(1人分)

エネルギー	たんぱく質	脂肪	カルシウム	塩分
196kcal	23.8g	3.9g	43mg	2.3g

作り方

- 1 調味料を合わせておく。
- 2 魚を焼き、熱いうちに①につけ込む。
- 3 人参、白ねぎ、きゅうりはせん切りにする。
- 4 魚を皿に盛り、③をあしらひ、レモンを添える。

料理の由来等

瀬戸の海では、年中新鮮な魚が手に入り、さまざまな料理がなされている。その中で、魚を三杯酢に漬すこの料理は、酸味が食欲を呼びさすことから、夏祭りの酒客の肴として用いられた。あじやまかり、きすご、たなご、べら等の魚で年中作られる。

応用ヒント

●合わせ調味料の中にたまねぎ、人参などを一緒につけ込んでよい。

提供

快適! 水の宅配便
アクアクラ 四国

四国電力グループ
西電 エンジンアラインク
オミズハクラ

0120-032-966 (対応時間: 平日9:00~17:00)

協力

中讃保健福祉事務所/丸亀市/丸亀市食生活改善推進協議会/多度津町/多度津町食生活改善推進協議会/多度津町生活研究グループ連絡協議会/琴平町/琴平町食生活改善推進協議会/まんのう町/まんのう町食生活改善推進協議会/香川短期大学/JA香川県



出演者・食材について

出演者



香川短期大学
生活文化学科助手
管理栄養士

大石 真弥 さん

コロナ感染症予防対策の食生活について



香川短期大学
生活文化学科
食物栄養専攻
教授

垣渕 直子 先生

食材について



JA香川県
ファーマーズマーケット
讃さん広場

毎月1日更新

月~金曜日

10:45~/20:15~ほか

土・日曜日

10:45~ほか