

食育おでかけ隊 竹原女性連絡協議会「昆布料理教室」

令和5年10月31日(火)
竹原市保健センター

| 料理名 | いろいろチキンロール | | |
|----------|-------------|---------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 食品名 | 分量(5人分) | 切り方等 | 作り方 |
| 鶏むね肉 | 2枚(200g程度) | | ① 早煮昆布は水に戻しておく。 ② 肉の大きさにあわせてにんじん・ごぼうは切って、①の戻し汁で煮て冷ましておく。 ③ アスパラは塩ゆでしておく ④ 鶏むね肉の皮を下にして包丁を入れ、そぎながら開いて厚さを均等にする。 ⑤ ④の身の方に片栗粉をまんべんなく振っておく。 ⑥ 肉をラップの上に置き、①②③を置いて巻きつまようじで止める。 ⑥ 調味料を合わせて煮立て⑥を加え、転がしながら肉に火が通るまで中火で煮てから生姜汁を加える。 ⑦ 食べやすい大きさに切る。(付け合わせ サニーレタス・トマト) |
| 片栗粉 | 適量 | | |
| 早煮昆布 | 2枚(10~15cm) | | |
| にんじん | 1/8本 | 7mm角の棒状 | |
| ごぼう | 1/6本 | 7mm角の棒状 | |
| グリーンアスパラ | 2本 | | |
| しょうゆ | 大さじ2 | | |
| みりん | 大さじ1と1/2 | | |
| 酒 | 大さじ2 | | |
| 砂糖 | 大さじ1/4 | | |
| 生姜 | 20g | すりおろす | |

| 料理名 | 昆布とサバのスパゲッティ | | |
|--------|--------------|--------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 食品名 | 分量(5人分) | 切り方等 | 作り方 |
| 早煮昆布 | 15g | せん切り | ① 早煮昆布は水でもどし、できるだけ細く切る。 ② スパゲッティは袋に記載している時間で茹でる。 ③ フライパンにオリーブ油・にんにくを入れて火にかける。 ④ サバ缶を汁ごと入れてほぐす。 ⑤ 次に早煮昆布と豆苗を入れて、しんなりするまで炒める。 ⑥ 茹でたスパゲッティとしょうゆを加え、よく混ぜる。 ⑦ 味見をし、薄い場合は塩を入れて調整する。 |
| サバの水煮缶 | 1缶(190g) | | |
| 豆苗 | 1束 | 1/3の長さ | |
| にんにく | 1/2かけ | みじん切り | |
| オリーブ油 | 大さじ1/2 | | |
| スパゲッティ | 300g | | |
| 塩 | 少々 | | |
| しょうゆ | 大さじ1 | | |

| 料理名 | 和風かぼちゃコーンスープ(ポリ袋料理) | | |
|----------|---------------------|------|---------------------------------------------------------------------------------|
| 食品名 | 1袋分 | 切り方等 | 作り方 |
| かぼちゃ | 50g | 角切り | ① 袋に材料と調味料・水を入れて、空気を抜き、上をくくる。 ② 沸騰したお湯で、15分程度ゆでる。 ③ 袋のまま、かぼちゃをお好みの形状につぶす。 |
| コーンクリーム缶 | 75g | | |
| 牛乳 | 50cc | | |
| 昆布だし | 50cc | | |
| 塩・こしょう | 少々 | | |



| 料理名 | 昆布チップス | | |
|-------|---------|--------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 食品名 | 分量(5人分) | 切り方等 | 作り方 |
| 早煮昆布 | 30g | 2~3cm角 | ① 昆布はきれいに拭き、水で戻さずにはさみで切る。 ② フライパンに油を熱し、昆布を入れ2~3分くらい煎るように炒めたら弱火にし、ふっくら香ばしくなるまで炒める。(5分程度) ③ ②に砂糖と白ごまをまぶす。 ※ 簡単に作れ、ビールのおつまみなどによい。 |
| 砂糖 | 大さじ2 | | |
| 白ごま | 適量 | | |
| オリーブ油 | 大さじ1 | | |
| | | | |

