

今日のメニュー <お手軽丼と野菜料理>

- ・豚丼
- ・たたきごぼうとにんじんのごまからし和え
- ・長いものすり流し汁
- ◇ いもようかん

・豚丼・・・北海道十勝地方が発祥の郷土料理

材 料	4人分
豚もも薄切り	280g
サラダ油	大さじ1~2
<たれ>	
┌ 砂糖(三温糖)	大さじ2
└ 酒	大さじ2
┌ みりん	大さじ2
└ しょうゆ	大さじ2~3
細ねぎ	適量
粉山椒(黒胡椒)	少々
かぼす	1/2個
ごはん	4杯

(作り方)

- 1、豚肉——肉たたきで軽くたたき、食べやすい大きさに切る。(小さく切過ぎない!一口大に)
- 2、フライパンに油を熱し、豚肉を焼く。
両面軽く焼けたら1回とりだしておく。
- 3、2のフライパンの油をキッチンペーパーでふいて、たれの調味料全てを入れて煮る(強火)汁にとろみがつくまで煮つめる。
- 4、とろみがついた、たれに豚肉をいれてからめる。
- 5、丼にごはんを盛り、上に4の豚肉をのせる。
小口切りのねぎを散らし、好みで粉山椒(黒胡椒、七味唐辛子など)をふる。かぼすを添える。
<エネルギー395kcal 塩分0.8g>

・たたきごぼうとにんじんのごまからし和え

材 料	4人分
ごぼう	100g
にんじん	50g
┌ 酢	大さじ1
└ みりん	大さじ1/2
A 砂糖	小さじ1
┌ しょうゆ	小さじ1
└ すりごま	大さじ2
└ 練り辛子	小さじ1/2~1/3

(作り方)

- 1、ごぼう——ごぼうは長さを2~3等分に切り、すりこ木などでたたいて割れ目を入れる。4cm長さに切る。
にんじん——4cm長さの細切りにする。
- 2、鍋にごぼう、にんじんを入れて、ごぼうが少し透き通ってくるまでゆでる。茹で上がった後、ざるに上げ水気をきる。
- 3、ボウルにAを混ぜ合わせ、2が熱いうちに和える。
<エネルギー54kcal 塩分0.2g>

・長いものすり流し汁

材 料	4人分
長いも	200g
しいたけ	2個
しめじ	1/4パック
三つ葉	少々
だし汁	1、1/2カップ
塩	少々
淡口しょうゆ	小さじ2

(作り方)

- 1、長いも——皮を除いて、すりおろす。
しいたけ——軸を除いて薄切り。
しめじ——根元を除き、ほぐす。
三つ葉——ざく切り。
- 2、鍋にだし汁を入れて温め、しいたけ、しめじを入れて塩しょうゆで味を調える。
すりおろした長いもを加えて混ぜて温める。

- 3、椀に盛り、三つ葉を散らす。

<エネルギー38kcal 塩分0.7g>

◇ いもようかん

材 料	4～6人分
さつまいも(正味)	200g
粉かんでん	小さじ1
水	1/2カップ
砂糖	40g

(作り方)

- 1、さつまいも——2cm厚さの輪切りにして、皮を厚めにむいて、水にさらす。途中水を2～3かえながら15分位おく。
- 2、鍋にさつまいもとひたるくらいの水を入れて、ふたをしてゆでる。沸騰したら火を弱くしてゆでる。

(竹串がすっと通るまで!)

ざるにあげて水気をきる。

ボウルに入れて、熱いうちにフォークなどでつぶす。

- 3、鍋に水、粉寒天を入れて混ぜながら煮て沸騰したら1～2分煮て砂糖を加える。砂糖がとけたら火からおろす。

- 4、3に2のさつまいもを混ぜる。

再び火にかけて(中弱火)木べらでゆっくりかき混ぜながら約2分位煮る。

(底をかいたとき、鍋底が一瞬見えるまで!)

- 5、流し箱に流しいれ、氷水、冷蔵庫で冷やす。

固まって冷めたら、流し箱からとりだし、好みの大きさに切り分ける。

<エネルギー70kcal>

クッキングメモ

◆ 主食のごはんは、元気(エネルギー)の元

・米のおもな成分 精白米100gあたり・炭水化物77.1g・たんぱく質6.1g・水分15.5g・その他0.4g

・ごはんを主食にした「一汁三菜」は日本の食事。米を中心に多くの食品を組み合わせたおかずを揃えた食事は、栄養バランスが整う、毎日の健康の元です。

・日本には、野菜、肉、魚、そして季節の食材を使った米料理が多くあります。郷土の米料理、季節の米料理、行事の米料理を伝え、味わいたいものです。

・炊き込みご飯 ・すし ・どんぶり ・お茶漬け ・おにぎり ・雑炊 ・おかゆ ・おこわなど