

◆◇平成23年度調理師等研修会レシピ紹介（材料・栄養価はすべて1人分です）◆◇

しいたけとレンコンの重ね揚げ



材料	作り方
しいたけ 2枚	①しいたけは石づきをとり、卸レンコンと人参・片栗粉少々と塩・こしょうで味を調える。
レンコン（すり卸） 40g	②しいたけの下の部分に片栗粉をまぶし、卸レンコンの具と重ね合わせて油で揚げる。
人参（みじん切） 10g	
片栗粉 少々	栄養価
塩・こしょう 少々	エネルギー 46kcal たんぱく質 1.5g
	脂質 0.1g 塩分量 0.7g

きのこの胡麻クリーム和え



材料	作り方
しめじ 30g	①しめじ・えのきをほぐし、生きくらげと人参は線切りにしておく。
えのき 30g	②材料を下茹でし水気を切っておく。
生きくらげ 30g	③②を練り胡麻と調味料で和え、器に盛り青のりを添える。
人参 10g	栄養価
練り胡麻 2g	エネルギー 44kcal たんぱく質 3.6g
砂糖 小さじ1/3	脂質 1.7g 塩分量 1.0g
淡口醤油 小さじ1	
酒 少々	
青のり 少々	

アスパラとコンニャクの味噌和え



材料	作り方
グリーンアスパラガス 70g	①アスパラは2~3cmの長さに切り塩茹でて、水気を切っておく。
こんにゃく 30g	②こんにゃくは、2cm大の薄切りにし、湯通しし水気を切っておく。
味噌 小さじ1・1/4	③①と②を調味料で和える。
砂糖 小さじ1	栄養価
酒・みりん 少々	エネルギー 46kcal たんぱく質 2.7g
	脂質 0.6g 塩分量 0.9g

なすの南蛮漬け



材料	作り方
なす 80g	①なすはへたを取り縦半分に切り、皮に格子状の切れ目を入れ、4~5cmの長さに切り、油で揚げ、余分な油をペーパータオルで吸い取っておく。
玉葱 20g	②調味料にだし汁を入れ一煮立ちさせて冷ましておく。
人参 10g	③玉葱はスライスし水にさらし水分を絞る。
みょうが 1/2個	④人参・生姜は線切りにして、なすと玉葱と共に合わせ調味料に漬ける。
生姜・七味トウガラシ各少々	⑤味がなじんだら器に盛り、線切りした青じそ、みょうがを薄切りにして添える。
青じそ 1枚	栄養価
酢 小さじ2	エネルギー 126kcal たんぱく質 1.4g
淡口醤油 小さじ2/3	脂質 8.1g 塩分量 0.6g
砂糖・酒 小さじ1	
だし汁 適量	

南瓜茶きん絞り うすいあん

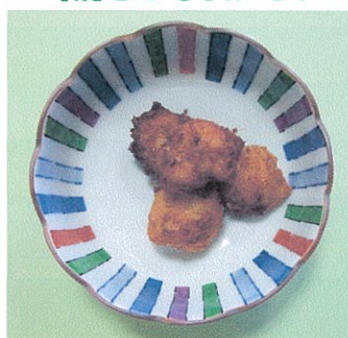


材料	
南瓜	60g
えんどう	20g
砂糖	小さじ1/3
淡口醤油	小さじ1/2
片栗粉	少々

- 作り方**
- ①南瓜は種とわたを取り、皮をところどころむき、南瓜の含め煮を作り、冷まして味を含ませる。
 - ②えんどうは塩茹でし、冷水に落として冷まして、すりつぶし裏ごしする。
 - ③南瓜の煮汁を適量、鍋に取り、温めて、水溶き片栗粉でとろみをつけて、裏ごししたえんどうを混ぜてあんを作る。えんどうを加えてからは火を入れすぎないようにする。
 - ④器にあんをしき、冷ました南瓜を茶きんで絞り盛る。

栄養価 エネルギー 83kcal たんぱく質 2.7g 脂質 0.3g 塩分量 0.5g

そぎゴボウとレンコンちぎり揚げ 【焼きでもおいしい!】



材料	
そぎゴボウ	20g
レンコン(すり卸)	40g
片栗粉	少々
塩・こしょう	少々
揚げ油	適量

- 作り方**
- ①卸レンコンに塩・こしょう、片栗粉を入れ混ぜ、そぎゴボウは茹で上げ、水気を切って入れてよくなじませる。
 - ②160~170度の油に一口大にちぎり、落とし揚げる。(または焼く。)

栄養価 エネルギー 104kcal たんぱく質 1.2g 脂質 6.0g 塩分量 0.3g

野菜五目煮



材料	
大根	30g
人参	20g
いんげん	10g
こんにゃく	20g
干しいたけ	1/2枚
砂糖	小さじ1/3
醤油	小さじ1
だし汁	少々
油	少々

- 作り方**
- ①乱切りし、下処理した材料を油で炒め、だし汁と調味料を入れて煮詰める。
- *そぎゴボウとレンコンのちぎり揚げを加えてもよい。

栄養価
エネルギー 43kcal たんぱく質 1.1g
脂質 2.0g 塩分量 0.9g

芋ツルの炒め煮



材料	
芋ツル	60g
人参	10g
生しいたけ	10g
(またはきくらげ)	
油	少々
砂糖	小さじ1
醤油	小さじ2/3
すりゴマ	小さじ1/2
(または削り節)	
だし汁	少々

- 作り方**
- ①芋ツルは下茹でし、適当な長さに切り、人参、しいたけは短冊に切り、材料を油で炒める。
 - ②次に、だし汁と調味料を入れて煮詰めて、だし汁がなくなりかけたら、すりゴマや削り節を加えて軽く炒り、仕上げる。

栄養価
エネルギー 61kcal たんぱく質 1.4g
脂質 3.1g 塩分量 0.6g

切干大根とゴーヤの梅肉胡麻炒め



材料		作り方
ゴーヤ	30g	①ゴーヤは縦半分に切って、種とわたを抜き、薄切りにして塩を入れた熱湯で茹で上げたら、冷水に落とし水気を絞る。
切干大根	6g	
梅干	1/2個	
ゴマ	小さじ1/2	②切干大根は水で軽く戻し、油で炒め、だし汁を加えて、うす味をつけて、だし汁がなくなるまで炒める。
油	少々	
砂糖	小さじ2/3	③梅干は塩抜きし、身を細かく切り、ゴーヤとゴマ共に入れて炒める。梅干の塩分があるので、調味料を控えて調整する。
醤油	小さじ1/2	
だし汁	少々	

栄養価 エネルギー 64kcal たんぱく質 1.2g 脂質 3.1g 塩分量 1.5g

ずいき（蓮芋）の辛子和え



材料		作り方
ずいき	80g	①ずいきは皮をむき、茹でて水分をよくきる。
辛子	少々	
砂糖	小さじ2/3	②①のずいきと調味料を和える。すりゴマを加えてもよい。
淡口醤油	小さじ2/3	

栄養価 エネルギー 26kcal たんぱく質 0.7g 脂質 0.1g 塩分量 0.7g