

あけぼの友の会

# 料理教室

《風邪予防対策メニュー》

## 【今日の献立】

しょうがの炊き込みご飯	235kcal
鶏スープ	236kcal
わかめの炒めナムル	53kcal
さつまいものきんつば	74kcal
合計	598kcal

にらにはビタミンAが多く含まれ、粘膜細胞を正常に働かす作用があります。鼻や口、気管などを強くするので、風邪予防に効果があります。

さつまいもにはビタミンCが多く含まれています。ビタミンCは白血球の免疫を高め、風邪にかかりにくくする働きがあります。



わかめは体の粘膜を丈夫にするビタミンが多く含まれ、そのうえヨードが含まれているので、寒い季節には体を温めて風邪を引くにくくします。

生姜は体をぽかぽか温めてくれ、冷え性改善、血行促進効果があり、免疫力を高めるため風邪予防、初期症状の緩和に効果があります。

平成25年11月30日(土) 場所~手稲区民センター 調理室

## しょうがの炊き込みご飯

【材料】5人分

米 ……………2合  
しょうが……………30g  
にんじん……………30g  
油揚げ …………20g  
しょうゆ……………大さじ2杯  
みりん……………大さじ1杯  
さけ ……………大さじ1杯  
和風だし ……小さじ1杯



【作り方】

- ① しょうがは繊維に沿ってマッチ棒くらいの大きさに切って、にんじんも同じくらいの大きさに切る。油揚げも同じくらいの大きさに薄切りにします。
- ② お米をといで炊飯器に入れて、調味料を加えてから、お水を2合分の水量に合うように加える。
- ③ 炊飯器にしょうが、にんじん、油揚げを加えて炊く。
- ④ 炊き上がったら、切るようにかき混ぜて少し蒸らして出来上がり。

## 鶏スープ

【材料】5人分

鶏むね……………400g  
にら……………1束  
もやし……………1袋  
ぜんまい水煮………1袋  
だしの素……………適量  
みそ……………大さじ2  
しょうゆ……………適量  
ごま油……………適量  
おろしにんにく…適量  
小麦粉……………適量



【作り方】

- ① 鶏肉は一口大に切る。ぜんまいは5～6cmの長さに切る。
- ② ごま油でにんにくを炒め、香りが立ったら鶏肉を入れ、色が変わる程度に炒める。
- ③ 鶏肉が炒まったら、好みの分量（肉が浸る程度）の水を入れ、沸騰させる。沸騰したら、アクを取る。もやし、ぜんまいを入れ、だしの素も入れる
- ④ 5分程煮込んだらみそ・しょうゆを入れ、味を整える。
- ⑤ にらを2～3cm長さに切り、ザルに入れ、小麦粉をふりかけ、からめる。
- ⑥ 小麦粉をからめたにらを鍋に入れ、1～2分火通したら出来上がり。



## わかめの炒めナムル

【材料】5人分

乾燥わかめ……………20g  
にんじん（千切り）……200g  
ごま油……………小さじ2  
おろしにんにく……………小さじ2  
しょうが（千切り）……大1かけ  
酒……………大さじ2  
みりん……………大さじ1/2  
しょうゆ……………小さじ1  
白すりごま……………大さじ2

【作り方】

- ① わかめは水でもどし水気を絞る。
- ② フライパンにごま油とおろしにんにく、しょうがを入れて香りが立つまで炒め、にんじんを加えて、しんなりするまで炒める。
- ③ 酒をふり入れ、わかめ、みりん、しょうゆを加えて炒め、白ごまを混ぜて出来上がり。

日持ちは冷蔵で約5日。

食べる前にゆでた青菜やもやしとあえてもよい。

## さつま芋のきんつば

【材料】12～16個

さつま芋……………400～500g  
粉寒天……………1袋（4g）  
水……………200cc  
砂糖……………80～100g  
\* 白玉粉……………10g  
\* 水……………100cc  
\* 砂糖……………5～10g  
\* 小麦粉……………40g

【作り方】

- ① さつま芋は厚めに皮をむき、適当な大きさに切って、水にさらす。芋がかぶる位の水と塩少々を入れ、柔らかくなるまで煮る。煮えたら、水を捨てて、滑らかになるまでしっかりつぶす。
- ② 粉寒天と水を入れて中火にかける。沸騰して2分ほど経ってから砂糖を入れ煮溶かす。  
①を入れしっかり混ぜる。
- ③ バットに入れて、冷ます。粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やし固める。
- ④ 12個から16個に切る。
- ⑤ 薄皮を作る。白玉粉に水を少しずつ入れ溶かし、砂糖・小麦粉を入れ混ぜ合わせる。
- ⑥ テフロン加工のフライパンに油をひき、弱火に熱す。④に⑤を薄くつけながら焼く。

電子レンジを使ってもよい

