

# 令和5年度 フレイル予防で健康寿命をのばす料理講座

令和5年11月14日(火)

15日(水)

長田区文化センター別館ピフレ

## 調理実習

1. 花えびのすまし椀
2. 青まめずし
3. こうや豆腐の豚肉巻き煮
4. 茶巾蒸し
5. さつまいものレモン煮



1	材 料					
花えびの すまし椀 (3人分)	[	えび(中)	3尾	みつ葉	3本	
		塩	少々	柚子の皮	1/6コ	
		酒	小さじ1	出し汁	カップ3	
		片栗粉	小さじ1	[	塩	小さじ1/2
		しめじ	1/3袋		しょうゆ	少々

### 作り方

1. えびは背ワタを取り、尾を残して殻をむく。腹開きにし、背に切れ目を入れて尾を差し込み、花えびにする。
2. えびに酒、塩をふり、片栗粉をつけてゆで、冷水に取る。
3. しめじは根もとを取り除いて小房に分ける。みつ葉はさっと熱湯に通して結び、柚子の皮はせん切りか松葉切りにしておく。
4. 鍋に出し汁を入れて火にかけて、塩、しょうゆで調味する。しめじを加え、ひと煮立ちさせる。
5. 椀に花えび、みつ葉を入れ、④を注ぎ、柚子をおく。

2	材 料					
青豆ずし (3人分)	米	1.5合	枝豆(さやつき)	120g		
	A	水(米の1割増)	300cc	卵	2コ	
		酒	大さじ1	C	砂糖	少々
		酢	大さじ2		塩	少々
	B	砂糖	大さじ2	海苔(細切り)	1枚分	
		塩	小さじ1/2	甘酢生姜	20g	

### 作り方

1. 米は炊く30～60分前に洗ってザルにあけて水気をきっておき、①と合わせて炊く。②の合わせ酢を作っておく。
2. 酢水でふいた飯切りに炊き上がったご飯をあけ、合わせ酢を回しかけて団扇であおぎながら切るように混ぜる。艶のよいすし飯を作る。
3. 枝豆は塩熱湯でゆで、さやから出して薄皮もむいておく。
4. 卵は砂糖、塩少々で調味し、薄く焼いてせん切りにし、錦糸卵を作る。
5. ②のすし飯に③の枝豆と④の錦糸卵を混ぜ合わせ、器に盛る。海苔を散らして甘酢生姜を添える。

3	材 料				
こうや豆腐の 豚肉巻き煮 (3人分)	こうや豆腐	3枚	ほうれん草	130g	
	A	酒	小さじ2	白ねぎ	1/3本
		しょうゆ	小さじ2	C	出し汁
	豚薄切り肉	6枚	しょうゆ		大さじ2
	薄力粉	適量	酒		大さじ2
	サラダ油	大さじ1	砂糖		大さじ2

### 作り方

1. こうや豆腐はもどし、半分に切って酒としょうゆをふる。豚肉を巻き、薄力粉を薄くまぶしておく。
2. フライパンに油を熱し両面を焼き、焼き色をつける。油をふき取り、③を入れる。煮立ったら弱火にする。落し蓋をし、ふたをして15分位煮る。
3. ほうれん草は沸騰湯に入れてゆがく。冷水にとり、水気をしぼって3～4cm長さに切る。
4. 白ねぎは長さを半分に切って、しんを取り、せん切りにして白髪ねぎを作る。
5. 器に豚肉巻きを盛り、白髪ねぎをのせて、ほうれん草を添える。

4	材 料					
茶巾蒸し (3人分)	絹ごし豆腐	250g	E	出し汁	120cc	
	[ むきえび	90g		酒	小さじ2	
		酒		小さじ2	みりん	小さじ2
	にんじん	50g		しょうゆ	小さじ2	
	絹さや	15g		塩	少々	
	D [ 卵	1コ	F	片栗粉	小さじ2	
		砂糖		小さじ1	水	小さじ4
		塩		小さじ1/3	生姜汁	小さじ2
		片栗粉		小さじ2	みつ葉	3本

### 作り方

1. 豆腐は水気を十分に切る。えびは背ワタを除いて粗く刻んで酒をふりかける。にんじんは細切りにして茹でておく。絹さやは塩ゆでにして細切りにする。
2. ボウルに①と④を混ぜ合わせる。3等分にし、ラップを敷いた容器に入れる。茶巾に絞り輪ゴムで止める。たっぷりの沸騰湯に入れて12～13分茹で冷水に入れて冷やす。
3. ⑤の材料を小鍋で煮立て、⑥の水溶き片栗粉を加えてとろみをつける。
4. 器に茶巾蒸しを盛り、③のあんをかけ、生姜汁を落とす。ざっくり切ったみつ葉を添える。

5	材 料			
さつまいもの レモン煮 (3人分)	さつまいも	250g	バター	8g
	砂糖	大さじ2	レモン汁	大さじ1

### 作り方

1. さつまいもは7ミリの厚さの輪切りにし、水につけてあくをぬく。
2. 鍋にさつまいもを入れ、水をひたひたに入れる。砂糖を加え、紙ぶたをして火にかける。沸騰後は中火にして15分位煮る。バターとレモン汁を入れ時々鍋をゆすり、煮汁がほとんどなくなるまで煮る。

メニュー別カロリー、たんぱく質、塩分、糖質量(1人分)

メニュー	カロリー (kcal)	たんぱく質 (g)	塩分(g)	糖質(g)
花えびのすまし椀	36.3	6.6	1.9	1.5
青まめずし	374.3	10.5	1.5	62.7
こうや豆腐の 豚肉巻き	302.8	24	0.6	4.2
茶巾蒸し	140.9	12.6	1.6	8.4
4品合計	854.3	53.7	5.6	76.8
さつまいもの レモン煮	144.7	0.9	0.04	30.0
5品合計	999.0	54.6	5.64	106.8

【memo】