

～骨太クッキング教室～

平成29年6月23日（金）

中標津町食生活改善協議会主催の骨太クッキング教室が開催されました。

“カルシウム不足を改善しよう！”を第一の目的に行われたこの教室は、牛乳や乳製品をふんだんに使用した調理実習が特徴的です。中標津町は新鮮で美味しい牛乳や乳製品が豊富なので、中標津と相性バッチリのメニューです。ぜひ、ご家庭でお試してください。



始めに、調理工程や調理のポイントについて、教室担当の会員から説明がありました。各調理班に会員が1～2名つき、スムーズに調理がすすめられています。



料理が出来上がってきました。調理室内は牛乳や乳製品の甘い香りでいっぱいになり、食欲をかき立てられます。



料理の完成です。本日のメニューは、お揚げとネギの卵とじ丼、切干大根のミルク煮、牛乳わらび餅です。皆でおいしく頂きました。

～出席者からの声～

- ・家の料理の味が濃く感じられ勉強になりました。
- ・とても簡単で体にやさしいメニューで我家でもつくって食べてもらいます。切干大根のミルク煮や牛乳わらびもちは初めて頂き、おいしかったです。ありがとう!!
- ・牛乳を和食に使ったことがなく、食べるまで不安でしたが、意外においしかった。

主食・主菜

お揚げとネギの卵とし丼

栄養価（ご飯 150gとして）

エネルギー	508kcal
たんぱく質	21.1g
脂質	17.4g
カルシウム	265mg
食塩相当量	1.8g



デザート

牛乳わらびもち

栄養価

エネルギー	103kcal
たんぱく質	2.1g
脂質	2.2g
カルシウム	73mg
食塩相当量	0.05g

副菜

切干大根のミルク煮

栄養価

エネルギー	134kcal
たんぱく質	6.9g
脂質	5.4g
カルシウム	171mg
食塩相当量	1.1g

お揚げとネギの卵とし丼

材料（4人分）

・油揚げ	2枚
・青ねぎ	16本
・Aだし汁	2カップ
・Aしょうゆ	大さじ1と1/2
・Aみりん	大さじ1
・卵	4個
・Bごはん	適量
・Bしょうが（みじん）	大さじ2と2/3
・Bスライスチーズ	4枚

作り方

- ① 油揚げは短冊切りにする。青ねぎは斜め切りにする。
- ② スライスチーズは粗く刻みBを混ぜ合わせ丼によそう。
- ③ 小鍋に①と合わせたAを入れ火にかけ、沸騰したら3～4分煮る。
- ④ ③に溶いた卵を回し入れフタをして、半熟になったら②にかける。

切干大根のミルク煮

材料（4人分）

・切干大根	40g
・人参	20g
・椎茸	2個
・ちくわ	2本
・さやいんげん	20g
・サラダ油	小さじ1
・牛乳	2カップ
・だしの素	小さじ1
・しょうゆ	小さじ1

作り方

- ① 切干大根はたっぷりの水でもどし、水気を切る。
- ② 人参、椎茸は千切り、さやいんげん、ちくわは斜め薄切りにする。
- ③ フライパンに油を熱し、①、②を入れて炒める。
- ④ 牛乳、だしの素、しょうゆを加え水分がなくなるまで煮詰め、器に盛る。

牛乳わらびもち

材料（4人分）

・牛乳	1カップ
・片栗粉	大さじ4
・砂糖	大さじ2
・黒蜜	適量
・きな粉	適量

作り方

- ① 牛乳、片栗粉、砂糖は鍋に入れ、ヘラでよくかき混ぜながら火にかける。
- ② のり状になり、ひとつにまとまるまでよく練り、さらに2～3分練る。
- ③ ②をスプーンで一口大にして冷水に落とし冷やし固める。
- ④ ③の水気を切って器に盛り、黒蜜をかけ、きな粉をふる。