

調理実習5 ～秋の献立～

献立

- 魚のホイル焼き
- さつまいご飯
- けんちん汁
- ヨーグルト和え

実習のねらい

- 秋の食材を使った料理を覚える
- 魚料理を学ぶ
- けんちん汁の作り方

献立・分量

	材料	1人分	()人分		材料	1人分	()人分
さつまいご飯	米	70g		けんちん汁	里芋	20g	
	さつまいも	40g			大根	10g	
だし汁	100g	にんじん	10g				
酒	5g	ねぎ	10g				
塩	1g	こんにゃく	30g				
しょうゆ	1g	木綿豆腐	50g				
		サラダ油	1.8g				
		だし汁	150ml				
		塩	0.8g				
		しょうゆ	5g				
切り身魚のホイル焼き	切り身魚	80g		だし汁	水	260ml	
	塩	0.5g			かつおぶし	3g	
	こしょう	少々			昆布	2g	
	酒	1g					
	しめじ	10g					
	玉ねぎ	30g					
	マヨネーズ	12g					
みそ	5g						
油	少々						
ヨーグルト和え	ヨーグルト	50g					
	砂糖	5g					
	バナナ	30g					
	りんご	20g					
	レモン汁	1ml					

作り方

◎さつま芋ご飯◎

- ①米を洗い、ザルにあげて水気を切ってから、炊飯釜に入れる。
- ②昆布とかつお節でだし汁をつくる。(炊飯用とけんちん汁用)
- ③さつま芋はよく洗って、皮がついたまま厚さ1cmのちょう切りまたは半月切りにし、切ったら流水に5分くらいさらす。(あく抜き)
- ④釜に分量のだし汁・酒を入れる。水気を切ったさつま芋・しょうゆ・塩を入れ炊飯する。(白米急速炊きで)

◎魚のホイル焼き◎ *オーブンを180度に予熱しておく

- ①切り身魚に塩、こしょう、酒をふりかけておく。
- ②しめじはほぐす。玉ねぎは薄切りにする。Aを合わせておく。
- ③アルミホイルに油を塗って中央に魚をおき、その上にしめじ、玉ねぎをのせ、Aをかけてホイルの口を軽くたたんで閉じる。
- ④180度のオーブンで15分焼く。
- ⑤ホイルに包んだまま、皿に盛る。

◎けんちん汁◎

- ①里芋は皮をむき半月切りにし、塩を加えてもみ、水洗いする。大根とにんじんはちょう切り、ねぎは小口切り、こんにゃくは一口大に手でちぎり、水洗いする。
*大きさを厚さは同じくらいにすること！ 厚いと煮えるのに時間がかかります。
- ②ボールにザルを重ね、豆腐を手で一口大にちぎってザルに入れる。しばらくおいて水気をきっておく。
- ③鍋に油を熱し、里芋を炒め、次に大根・にんじん・こんにゃくを入れて炒める。
- ④③に豆腐を入れて更に炒め、だし汁を加えて10分くらい、野菜がやわらかくなるまで煮る。ねぎを加えて火を通し、最後に塩・しょうゆで味をつける。

◎ヨーグルト和え◎

- ①バナナは輪切りにし、レモン汁をかける。
- ②りんごは皮のついたまま薄いいちょう切りにし、塩水にくぐらせる。
※塩水に長時間つけるとしょっぱくなるので注意！
- ③ヨーグルトに砂糖を加え味をととのえたら、①②の水気をしっかり切って和える。