

岩船まちづくり協議会 健康料理教室

～岩船麩・村上まんまスティックを使ったアイデア料理！～



ほくたち、びたみんACEマン！

主催：岩船まちづくり協議会

協力：岩船地区食生活改善推進委員協議会

会場：岩船地域コミュニティセンターいわくす会館

日時：平成25年3月2日（土）9時から

米をはじめとする地元の食材で、食育を推進しましょう！

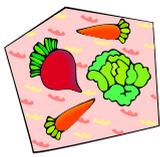
野菜や果物も食卓に取り入れ、バランス良く食事をとみましょう！

麩は…

高たんぱく質・低カロリーで消化が良く、
成長期の子供の脳の発育を促進し、健康食品
として高く評価されています。

村上まんまスティックとは…

うるち米を蒸して練り上げ、棒状にしたもので、煮崩れしにくく、
弾力があるのが特徴ですが、地域ごとに呼び名が違っていた
ため、県村上地域振興局では昨年7月に共通名称を「村上まん
まスティック」と付けてPRしています。

1	汁物・副菜	まんまスティック汁				主材料	大根・鶏肉				
材 料		4～5人分量（目安）				作 り 方					
A B C	まんまスティック	1袋				1 AとBの材料を、一口大または食べやすい大きさに切る。					
	鶏肉	100g				2 鍋にだし汁とAを入れて、軟らかく煮る。 Cの調味料を入れて、味を調える。					
	大根	100g				3 こめこめスティックを3cm長さに切り、2にいれて、蓋をしないうで煮る。					
	里芋	2個									
	ニンジン	50g	1/2本				4 最後にBの野菜を入れて、ひと煮立ちさせる。				
	ゴボウ	50g	1/3本								
	長ネギ	1/2本									
	えのき茸	1/2袋									
	しょうゆ	75cc	1/3カップ								
	みりん	15cc	大さじ1								
だし汁	800cc	4カップ									
1/5人分 栄養量	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	カルシウム mg	鉄 mg	コレステロール mg	食物繊維 g	塩分 g		
	149	6.8	3.6	21.6	18	0.7	17.4	1.7	2.2		

2	主食	大根ごはん				主材料	めし・大根			
材 料		4人分量（目安量）				作 り 方				
A	米	2合				1 米は炊く30分以上前にとぎ、 ザルに上げて水気を切り、普通に炊く。				
	大根	150g				2 大根は3センチ長さの千切りにし、塩をふってしばらく置き、しんなりしてきたら水気を絞る。				
	塩	小さじ1/2								
	塩昆布	12g				3 炊きたてのご飯に大根・塩昆布・白ごま・ごま油を混ぜ合わせる。				
	白ごま	大さじ2								
	ごま油	大さじ1								
1人分 栄養量	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	カルシウム mg	鉄 mg	コレステロール mg	食物繊維 g	塩分 g	
	332	6.2	6.1		75	1.2		1.9	1.1	

3	副 菜	車麩のみそかつ				主材料	麩			
	材 料	6人分量 (目安量)				作 り 方				
A	車麩	6切れ				1 乾燥の車麩は、水で1時間ほど浸して軟らかく戻し、両手で挟んで、しっかり水気を絞ってからAのたれに15分くらい漬け込む。 2 1をBの米粉、溶き卵、パン粉の順に付けて、170℃の油で揚げる。				
	味噌	大さじ3								
B	しょうゆ	大さじ1				 <p>※味がしみ込んでいて、ソース無しでも美味しい。</p>				
	出ししょうゆ(めんつゆ、みりん)	小さじ1								
	水	1カップ								
	米粉	大さじ3								
	溶き卵	1個分								
	パン粉	大さじ3								
	揚げ油	適宜								
	付け合わせ キャベツ、ミニトマト	適宜								
	1人分 栄養量	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	カルシウム mg	鉄 mg	コレステロール mg	食物繊維 g	塩分 g
		134	5.2	7.7	10.0	20	0.8	35.2	0.7	1.7

4	菓子	お麩でキャラメルラスク				主材料	麩			
	材 料	4人分量 (目安量)				作 り 方				
A	麩	20g (手でひとつかみ)				1 フライパンにバターと麩を入れ、弱火で火をつける。 2 バターを溶かしながら、麩にからめ、中火で軽く炒る。 3 弱火にして、グラニュー糖(砂糖)を全体に振りかける。溶けて、飴色になったら出来上がり。				
	グラニュー糖 (砂糖)	12~25g (大さじ1~2)								
	バター	20g 大さじ2								
	1人分 栄養量	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	カルシウム mg	鉄 mg	コレステロール mg	食物繊維 g	塩分 g
		83	1.5	5.0	7.6	3	0.2	12.5	0.2	0.1