

天理市食生活改善推進員協議会 研修会

生活習慣病予防  
減塩推進スキルアップ事業

平成28年11月

# 主食

## きのこのごまつけそば

材料（2人分）

そば（ゆで）・・・400g

しいたけ・・・2枚

まいたけ・・・1/4袋

長ネギ・・・1/4本

Aめんつゆ（3倍濃縮）・・・大さじ2

A水・・・100ml

白練りごま・・・小さじ2

白すりごま・・・小さじ1

きざみのり・・・適量

みつば・・・適量



### ☆作り方☆

- ① しいたけは薄切り、まいたけはほぐし、長ネギは斜め薄切りにする。
- ② Aを鍋に入れ、沸いたらきのこを加えて煮る。しんなりしたら長ネギを加え一煮立ちさせて火を止める。練りごまとすりごまを加える。
- ③ そばを茹でて冷水にとり、しっかり水気を切って皿に盛り、きざみのりをのせる。②の器に注いでみつばをのせる。



# 主菜

## ミルフィーユ味噌カツ

材料（2人分）  
豚薄切り肉…6枚  
大葉…6枚  
A味噌…小さじ2  
Aみりん…小さじ2  
薄力粉…小さじ4  
溶き卵…20g

パン粉…大さじ4  
油…10g  
キャベツ…100g  
きゅうり…1/4本  
にんじん…1/8本  
レモン…1/4個  
パセリ…適量



### ☆作り方☆

- ① キャベツときゅうり、にんじんは千切りにして和える。レモンはくし形切りにする。
- ② 豚肉、A、大葉の順に2回重ね、最後に豚肉をのせる。
- ③ 全体に薄力粉をまぶし、溶き卵、パン粉の順につける。フライパンに油をひいて③を両面揚げ焼きにする。
- ④ 食べやすい大きさに切って皿に盛る。①とパセリを添える。

## 副菜

# カラフルサラダ

材料（2人分）

じゃがいも…1/2個(50g)

ツナ（ノンオイル）…1/2缶

ゆで卵…1個

トマト…1/2個

黒オリーブ…4個

レタス…100g

水菜…40g

Aオリーブオイル…小さじ2

Aレモン汁…小さじ1

Aマスタード…小さじ1

A塩…少々

Aこしょう…少々

（市販のフレンチドレッシングでもOK）

### ☆作り方☆

- ① じゃがいもはよく洗い、ラップで包んでレンジ（600w）で4分ほど加熱し、皮をむいて半月切りまたはいちょう切りにする。ゆで卵とトマトはくし切り、オリーブは輪切りにする。
- ② 水菜、レタスを食べやすい大きさに切って器に盛り、①とツナを散らしAを混ぜ合わせてかける。



## 副菜

# インゲンとにんじんのゴマ和え

材料（2人分）  
冷凍インゲン・・・50g  
にんじん・・・1/8本  
A白すりごま・・・大さじ1/2  
Aしょうゆ・・・大さじ1/4  
A砂糖・・・小さじ1/4



### ☆作り方☆

- ① インゲンは解凍しておく。にんじんは千切りにし、耐熱容器に入れてふんわりラップをし、レンジ（600w）で30秒加熱する。
- ② ボウルにAを合わせ、①を和える。

デザート

# 柿ぷりん

天理の特産

材料（4個分）	分量	下準備
柿	200g	熟しているものがない
牛乳	100g	
ホイップ	お好み	
ゼラチン	5g	混ぜ合わせて、電子レンジ強で1分
水	30g	30秒ほど加熱する

## ☆作り方☆

- ① 柿は皮をむき、種を取って適当な大きさに切る。
- ② 柿と牛乳をミキサーにかけて十分に攪拌する。ゼラチンを加え、再びミキサーで攪拌する。器に入れて、冷やし固める。（冷蔵庫で冷やす）
- ③ お好みに、ホイップを飾る。

