

実施日:令和元年11月2日(土)
会 場:真崎コミュニティセンター

「みんなで、おとう飯(はん)！」

★ 本日の **おとう飯** ★

- ・鮭チーズごはん
- ・さつまいもコロッケ
- ・いもすいとん
- ・切干大根のさっぱり和え

【1食あたりの栄養価】

エネルギー : 659kcal
たんぱく質 : 22.4g
脂 質 : 18.5g
食 物 繊 維 : 6.5g
食塩相当量 : 3.3g
カルシウム : 233mg
※ いくら分は除く

鮭チーズごはん 【栄養価】エネルギー:281kcal 蛋白質:12.6g 脂質:5.3g 食物繊維:0.3g 食塩相当量:1.3g		
材料	6人分	作り方
米	2合	① 米を研ぎ、炊飯する。
すし酢	大さじ4	② 生鮭に塩と酒をまぶし10分おく。
プロセスチーズ	5個	③ プロセスチーズは小さく角切りにし、青じそは千切りにする。
生鮭	180g	④ フライパン用ホイルをフライパンに敷き、②を焼く。
塩	小さじ1/5	焼きあがったら、骨と皮を取り除き、粗くほぐす。
酒	小さじ1・2/3	⑤ ごはんとすし酢を合わせ、④とプロセスチーズを加えて軽く混ぜ、器に盛り付ける。ごはんに青じそといくらをのせる。
青じそ	5枚	
いくら	50g	



さつまいもコロッケ 【栄養価】エネルギー:218kcal 蛋白質:4.1g 脂質:9.1g 食物繊維:2.1g 食塩相当量:0.4g		
材料	6人分	作り方
さつまいも	420g	① さつまいもは、皮を厚めにおいて、1cm幅に切り、鍋に入れ、水を加えて煮る。
たまねぎ	100g	煮えたら、汁気をしっかり切り、すりこぎでつぶす。
鶏(または豚)ひき肉	65g	② 玉ねぎをみじん切りにし、しんなりするまで炒める。
塩	少々	③ フライパンに油を熱し、ひき肉を炒める。
こしょう	少々	④ ①, ②, ③に塩こしょうを加えて混ぜ、粗熱をとる。
薄力粉	小さじ4	⑤ 6等分にして、小判型に整え、薄力粉→溶き卵→パン粉の順に衣をつける。
卵	1/2個	⑥ 少量の180度に熱した油で両面を焼くように熱する。
パン粉	25g	⑦ 器にサラダ菜、コロッケを盛り、ソースをかける。
油	45g	
ソース	適量	
サラダ菜	6枚	



おとう飯の心得

- 一つ、手早く
 - 一つ、簡単に
 - 一つ、リーズナブルな食材で
 - 一つ、家の調味料を使う
 - 一つ、後片付けは最後まで
- おとう飯、
見守っててね、おかあはん



おとう飯はじまる!

これまで料理なんかできないと思っていたあなた、
立派な料理を作らなければいけないと思っていたあなた。

いいんです。
“おとう飯”ならいいんです!

簡単に、手間を掛けず、
多少見た目が悪くても美味しければ、
それが“おとう飯”。

美味しいと言ってくれる、家族の笑顔をみてみませんか!!
自分自身にも新しい発見があるかも・・・

【東海村の特産品であるほしいも原料のさつまいもの栄養効果】

- 食物繊維：イモ類の中でトップの含有量！便通促進。
- ビタミンC：イモ類の中ではトップの含有量！皮膚や血管の老化予防。美肌効果
- カリウム：高血圧予防，むくみ防止
- カルシウム：骨や歯を丈夫にします。
- ガングリオシド：がん細胞の増殖の抑制。認知症の予防。



いもすいとん【栄養価】エネルギー:95kcal 蛋白質:2.2g 脂質:1.3g 食物繊維:1.8g 食塩相当量:1.0g		
材料	6人分	作り方
さつまいも	210g	① さつまいもは、皮を厚めにむいて、1cm幅に切り、鍋に入れ、水を加えて煮る。煮えたら、水気を切って水分を飛ばして、すりこぎでつぶす。
だいこん	100g	
にんじん	45g	② つぶしたさつまいもに小麦粉をねり混ぜて、耳たぶぐらいのやわらかさになるまでよくこねて丸める。
油揚げ	10g	
長ネギ	45g	③ だいこん、にんじん:銀杏切り 油揚げ:短冊切り 長ネギ:斜め切り きのこと:食べやすい大きさにする。
しめじ	45g	
小麦粉	大さじ4	④ 鍋に油を入れ、だいこん、にんじんを炒め、水を加えて煮る。
油	小さじ1	
水	840ml	⑤ やわらかくなったら、②のさつまいも→きのこと→油揚げの順に入れる。
(切干大根の戻し汁含む)		⑥ ②が浮き上がったら、長ネギと★を加えて調味する。
酒	6g	
しょうゆ	★ 小さじ5強	
だしの素	小さじ1強	

切干大根のさっぱり和え【栄養価】エネルギー:65kcal 蛋白質:3.5g 脂質:2.8g 食物繊維:2.3g 食塩相当量:0.6g		
材料	6人分	作り方
切干大根(乾燥)	42g	① 切干大根:水で洗い、水に5分程度つけて戻し、水気をよく絞る。食べやすい大きさに切る。(戻し汁:いもすいとんに使用)
きゅうり	120g	
にんじん	50g	きゅうり:千切り にんじん:千切り
ツナ缶	60g	② ポウルに汁ごとのツナ缶、ポン酢を入れ、ツナをほぐすように混ぜる。
すりごま	大さじ1	
いりごま	大さじ1	③ ②に①を入れ、よく混ぜる。
ポン酢	55g	④ ごま油、ごまを入れ混ぜ、なじませる。
ごま油	6g	





