

「健康と生活シリーズNo.8」

はじめて1人暮らしをする方に

かんたん! クッキング

～2006年度料理教室より～

森永 八江

駒田 亜衣



青森県立保健大学 健康科学教育センター

目 次

- はじめに 3
- 料理の基礎 5
- (1)電子レンジでスピード和食 11
- (2)ストックメニュー～冷凍庫の活用～ 15
- (3)ワンディッシュで片付け簡単 21
- (4)楽しく作っておいしく食べよう
 ～週末はお友達と～ 25
- (5)常備品メニュー
 ～缶詰や乾物を使って～ 31
- 教室風景 35

はじめに

一人暮らしの皆さん、自炊できていますか？外食、出来合いの弁当、インスタント食品に頼っていませんか？

充実した生活を送るためには、健康であることが大切です。健康への第一歩は栄養のバランスが取れた食事にあります。特に一人暮らしで病気になると、看病してくれる人がなく、大変つらい思いをすることとなりますので、自身の健康管理が一番重要になります。青森県立保健大学では、平成18年度に学生の自己健康管理に役立ててもらおうと料理教室を開催しました。講師は管理栄養士で健康科学研究センター助手の駒田亜衣と、同じく管理栄養士で人間総合科学科目助手の森永八江が務めました。入学して自炊を始める新入生が多いことから、食事作りに困ることがないよう一人暮らしに役立つメニューを用意し、5月26日から6月23日までの毎週金曜日の夕方に5回シリーズで実施しました。学部生、大学院生だけでなく教職員の多数の参加もありました。第1回目は「電子レンジでスピード和食」と題し、洗米や炊飯、包丁の使い方を説明し、電子レンジで作る肉じゃが・サバの味噌煮・小松菜のお浸しを作りました。第2回目は「ストックメニュー～冷凍庫の活用～」と題し、お好み焼き・きんぴらごぼう・かぼちゃの煮物を作り、冷凍の仕方、冷凍保存に適した食品・料理、冷凍すると食感の変わるものを学びました。第3回目は「ワンディッシュで片付け簡単」とし、親子丼・切り干し大根の炒め煮・豆腐とじゃがいものみそ汁を作りました。第4回目は休日に友達と料理できるように、「楽しく作っておいしく食べよう～週末はお友達と～」と題し、牛肉寿司・生春巻き・簡単わかめスープ・チョコパイを作りました。第5回目は「常備品メニュー～缶詰や乾物を使って～」と題し、缶詰や乾物を使い、フライパンで作る焼き魚、ひじきサラダ、豆腐とコーンのクリームスープを作りました。参加者の皆さんからは、基本的な調理技術を習得することができた、これなら家でも作れると、好評でした。試食の際に、新入生が上級生に授業や実習について質問をする姿も見られ、学年間や他学科間の交流の場にもなったようです。

市町村の保健福祉を担当されている方には、このブックレットを一人暮らしの高齢者や定年退職後に料理を始めたい方にすすめていただいたり、そうした方々を対象とした料理教室の参考にいただければ幸いです。

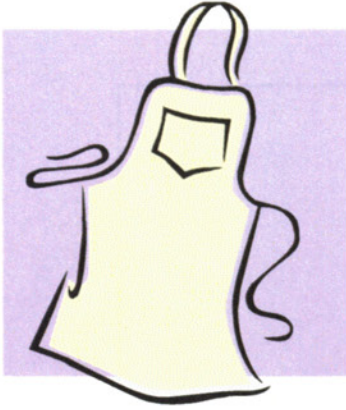
最後に、料理教室を開催するきっかけを与えてくださり、援助をしていただきました新道幸恵学長、料理教室の企画・進行にご助言をいただきました藤田修三教授、料理教室にご参加いただきました方々に感謝申し上げます。

料理の基礎

- ❖ 服装・衛生
- ❖ 包丁の種類と使い方
- ❖ 洗米の仕方
- ❖ 食材の準備

ここでは、調理に関するごく一般的なことについてまとめました。

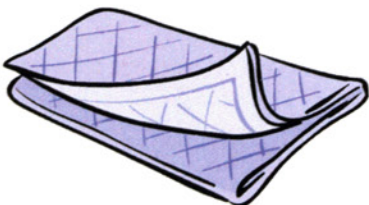
おいしい料理を作るには欠かせない、衛生面や道具の使い方、材料の扱い方などを紹介しています。



服装・衛生



- 清潔な格好に、洗濯したエプロンをつける。
- 料理教室などで靴のまま調理する場合、ヒールのある靴は避ける。
- 爪は短く切り、マニキュアはしない。
- 長髪の場合は束ね、三角巾などで覆う。
- ピアス・指輪・腕時計などは外す。
- 手を石鹸で爪の間までよく洗う。
- 食中毒予防のために肉や魚を切るまな板・包丁と野菜や調理済の食材を切るまな板・包丁は分ける。
- 包丁やまな板が一つしかない場合は、野菜を切った後に、肉や魚を切るようにする。また、まな板の裏表で肉や魚を切る面と野菜を切る面を決めておくのもよい。
- 調理後、まな板と包丁は熱湯をかけ消毒する。
- 使用したふきんや台ふきは、水洗いし、漂白剤にしばらくつけて消毒・漂白し、よくすすぎ、乾燥させる。



包丁の種類と使い方

包丁の種類はたくさんあり、食材によって使い分けます。家庭で普段使う包丁の代表的なものはこの3つです。

さんとく
三徳

肉、魚、野菜の3種の食材に使えることから、三徳と呼ばれ、これが一番家庭では使われています。1本あればかなり重宝します。



ぎゅうとう
牛刀

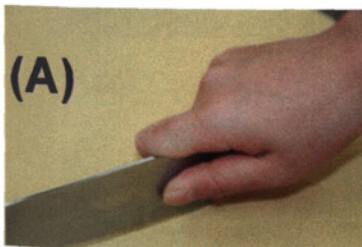


肉切り用とされていて、三徳に比べて刃が大きく、洋刃とも言われます。



なきり
菜切

名前の通り、野菜を切るときに使います。刃が直線的なので、まな板の上でトントンと切るときや、かつらむきなどに向いています。



包丁の持ち方の基本は(A)で、固いものや大きいものを切るときは包丁の刃を2本の指でしっかり持ちます。

また飾り切りなど、細かい作業をするときは(B)のように刃に指を添えて切ります。

包丁を持つと逆の手は猫の手のように丸めて刃に沿わせます



洗米の仕方

①米をボールに計量カップ（1合は180cc）で必要な合数を計り取る。
秤で重さを計ってもよい。（米用の計量カップは180cc、調味料などの計量カップは200ccと量が違います。要注意！！）

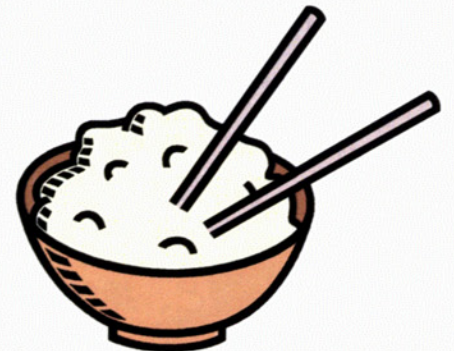
②米を計り取ったボールに水を注ぎながら、手で米をかき回す。その後、米がこぼれないように水を捨てる（特に1回目は、すばやく水を捨てる）。これを数回行い、糠（ぬか）臭さをとる。水が澄んできたら、洗い終わり。

容器の内側に米を擦り付ける（とぐ）と、米の表面に傷が付き、栄養素の損失が大きく、炊き上がりもべたつきます。また、排水が環境汚染になるので避けましょう。

＊無洗米は洗う必要は無い

③鍋または炊飯器の内釜に洗った米を移し、炊飯に必要な水を、印まで水を入れる。印が無い場合は、米の重量の1.5倍または米の体積の1.2倍の水を加える。米を30分～2時間浸漬し、炊く。

＊米1合の場合は水220cc



食材の準備

食材を洗う



◎ 水洗いするもの

切っていない野菜や果物

(ほうれん草や小松菜などの葉野菜の根元は砂がたまりやすい部分。場合によっては切ってから洗うほうが衛生的です)

切っていない魚(皮で覆われているもの)

卵(使う直前に表面を洗いましょう)

◎ 水洗いしないもの

切った果物

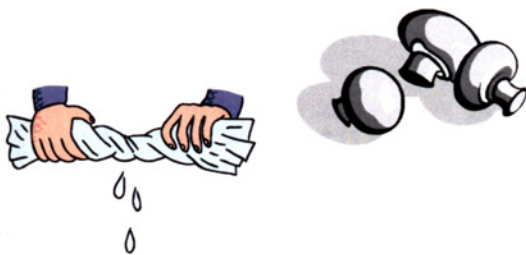
切り身の魚、干物など



◎ ふきんで拭くもの(ぬれふきんを使いましょう)

しいたけ、まつたけなどのきのこ類

ダシ用の昆布

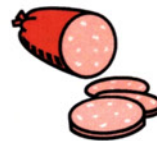
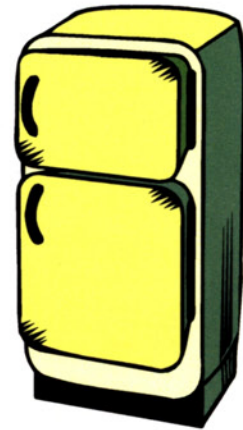


水洗いで「うまみ」「栄養素」
が逃げるのを防ぎます。

適温で保管

◎ 冷蔵庫で保管するもの

マヨネーズ、味噌、バター
ジャガイモ(常温だと芽が出やすい)
生もの(魚、肉、その他加工品)
水分の多い野菜



◎ 冷凍庫で保管するもの

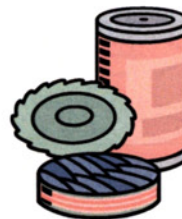
冷凍食品、粉もの(小麦粉、片栗粉など)
お茶の葉、コーヒー豆、海苔



※凍らせておく以外にも、食品を湿らせない利点があります

◎ 常温で保管するもの

缶詰、乾物(ひじき、スパゲティ、かつお節、だしの素、干しいたけなど)
サツマイモ



ジャガイモは冷蔵庫、
サツマイモは常温で

(1) 電子レンジでスピード和食

(1) 電子レンジでスピード和食

◆ 肉じゃが	229kcal (鍋編 275kcal)
◆ サバの味噌煮	247kcal
◆ 小松菜のお浸し	22kcal
◆ ご飯(180g)	302kcal
合計	800kcal (鍋編 846kcal)

電子レンジで油を使わなければ約50kcal オフ!

電子レンジのお約束

- 1) 使えない器: 110℃未満でしか使えないプラスチック容器。木や竹の製品。金模様入りの器。土鍋。ステンレス、ホーローなどの金属類。
- 2) ターンテーブルの定位置: 食品はターンテーブルの端に置く。

肉じゃが

材料(1人分)

豚こま切れ(薄切り)・・・30g(3cmの長さに切る)
しょうが(薄切り)・・・2枚(せん切りにする)
じゃが芋・・・・・・・・・・小1個(約100g)
玉ねぎ・・・・・・・・・・1/4個(約50g)
グリンピース・・・・・・・・大さじ1
〈調味料〉
しょうゆ・・・・・・・・・・大さじ1
酒・・・・・・・・・・大さじ1
砂糖・・・・・・・・・・大さじ1
水・・・・・・・・・・大さじ3



作り方～電子レンジ編～

- ① じゃが芋は、皮をむいて一口大に切る。玉ねぎは、幅1cmのくし型切り。
- ② 耐熱容器に〈調味料〉を入れ、豚肉、しょうがを加えてほぐす。
- ③ じゃが芋、玉ねぎ、グリンピースを加えて汁にうめこむようにし、オープンペーパーを直にかぶせ、小皿をおいて、ふた or ラップをして、600Wレンジ7分(500W8分)加熱。

落し蓋の代わりに、
オープンペーパーと
小皿を置く。

作り方～鍋編～

- ① 電子レンジ編の①と同じ。
- ② 鍋に油を引き、肉、玉ねぎ、じゃが芋を炒める、
ダシ汁(具がヒタヒタになる程度)と調味料を加え、強火で煮る。

サバの味噌煮

材料（1人分）

サバ（切り身）・・・・・・・・・・80g（×の切れ目を入れる）
しょうが（薄切り）・・・・・・・・2枚（せん切りにする）
〈調味料〉
みそ・・・・・・・・・・大さじ1
砂糖・・・・・・・・・・大さじ1
酒・・・・・・・・・・大さじ1
水・・・・・・・・・・大さじ1

作り方～電子レンジ編～

- ① 耐熱容器に〈調味料〉を入れ、よく混ぜる。しょうがを入れ、サバにまんべんなく〈調味料〉をまぶす。
- ② オープンペーパーを直にかぶせ、小皿をおいて、600Wレンジ2分（500W2分30秒）加熱。

作り方～鍋編～

- ① 鍋に〈調味料〉としょうがを入れ、煮立たせ、サバを入れ、煮る。

落とし蓋の代わりに、
オープンペーパーと
小皿を置く。

小松菜のお浸し

材料（1人分）

小松菜・・・・・・・・・・100g
〈調味料〉
かつお節・・・・・・・・・・大さじ1
しょうゆ・・・・・・・・・・大さじ1/2
水・・・・・・・・・・大さじ2

作り方～電子レンジ編～

- ① 小松菜は、3cm長さに切る。葉を耐熱容器の底に、茎は上になるように入れる。
- ② ふた or ラップをして、600Wレンジ2分（500W2分30秒）加熱。
- ③ 取り出して、耐熱容器に水を注いで冷まし、ザルにあげて絞る。
- ④ コップに〈調味料〉を入れて、600Wレンジ30秒（500W40秒）加熱。かつお節を茶こしでこしながら、小松菜にかける。

ほうれん草はシュウ酸を含む
ので、茹でてシュウ酸を溶出
させる必要がある。

作り方～鍋編～

- ① 鍋にたっぷりの水をはり、沸騰させる。沸騰したら小松菜を茎から入れ、茹でる（塩を入れると色鮮やかに仕上がる）。
- ② 茹で上がったら、ザルにとり、冷水で冷まし、絞る。

(2) ストックメニュー ～ 冷蔵庫の活用 ～

(2) ストックメニュー ～冷凍庫の活用～

- ◆ きんぴらごぼう 168kcal
- ◆ お好み焼き 723kcal
- ◆ かぼちゃの煮物 181kcal (合計 1072kcal)

きんぴらごぼう

材料(1 人分)

ごぼう・・・100g(1/2 本)
にんじん・・・40g(1/3 本)
ごま油・・・小さじ 1
刻み唐辛子・・・半本分(一味唐辛子でも良い)
〈調味料〉
酒・・・小さじ 1
砂糖・・・大さじ 1/2
しょうゆ・・・大さじ 1/2



作り方

- ① ごぼうはタワシでこすり、きれいに水洗いし、ササガキにして水に 10 分放つ。
- ② にんじんは皮を剥き、ごぼうにあわせて薄切りにする。
- ③ 〈調味料〉を混ぜ合わせておく
- ④ フライパンにごま油を強火で熱し、水切りしたごぼうを加え、ごぼうがしんなりしたらにんじんを加えて炒め合わせる。
- ⑤ 〈調味料〉と刻み唐辛子を加え、汁気がなくなるまで炒め合わせ、器に盛り付ける。

ササガキは、ピーラー(皮むき器)をつかって皮をむく容量で切ると包丁より安全です。



お好み焼き

材料(1 人分)

キャベツ・・・・・・80g(小 1/8 個)
豚バラ肉・・・・・・35g(薄切り 2~3 枚)
プロセスチーズ・・8~10g
刻み葉ネギ・・・・・・1/8 束(1~2 本)
天かす・・・・・・大さじ 2
サクラエビ・・・・・・大さじ 1
サラダ油・・・・・・適宜(焼く時に使用)

〈衣〉

小麦粉・・・・・・1/2 カップ(100cc 程度)
長いも・・・・・・すりおろし大さじ 1
ダシ汁・・・・・・80~100cc
卵・・・・・・1 個

〈トッピング〉

お好み焼きソース、マヨネーズ
青のり、　　　　　一味唐辛子　　適量
かつお節

衣は先に作っておきましょう。
少し時間をおくことで粉っぽさがなくなります。



作り方

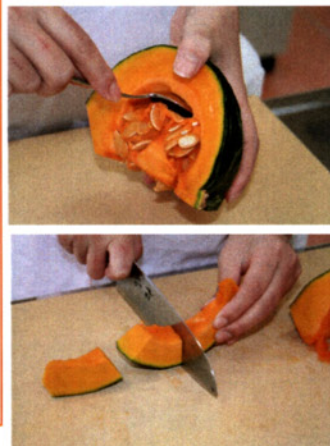
- ① 〈衣〉はよく混ぜ合わせておく
- ② キャベツは細切り、ぶた肉は 3~4cm、プロセスチーズは 7~8mm 角に切る。
- ③ ボウルにキャベツ、豚バラ肉、プロセスチーズ、刻みネギ、天かす、サクラエビ、〈衣〉をよく混ぜ合わせる。
- ④ ③の混ぜ合わせたものを、油を引いたホットプレートかフライパンに流し入れて焼く。
- ⑤ ふたをして蒸し焼きにし、焼き色がついたらフライ返しでひっくり返して同様に焼く。
- ⑥ 真ん中を竹串などで刺してみて、衣が付いてこなければ焼き上がり。お好みのトッピングをのせる。



かぼちゃの煮物

材料(1 人分)

かぼちゃ・・・・・・・・80g(約 1/16 個)
ベーコン・・・・・・・・10g(1/2 枚)
グリーンピース・・10g(小さじ 2)(冷凍を使用)
ダシ汁・・・・・・・・100cc
〈調味料〉
酒・・・・・・・・・・小さじ 1
みりん・・・・・・・・大さじ 1/2
砂糖・・・・・・・・大さじ 1/2
しょうゆ・・・・・・・・小さじ 1



作り方

- ① かぼちゃは種とワタをスプーンで取って、大きめの一口大に切り、ベーコンは 1cm 幅に切る。
- ② 鍋にダシ汁、〈調味料〉、かぼちゃ、ベーコンを入れ、落とし蓋をして強火にかける。煮立ったら弱火にし 15 分程煮る。
- ③ かぼちゃに竹串がスッと通ったら、グリーンピースを散らして火を止める。
- ④ 煮汁を一端冷ましてから、再度温めて盛り付ける。



煮汁が冷えるときに
かぼちゃに味が染み込みます。
あら熱がとれるまで待ちましょう



冷凍庫フル活用法

冷凍保存に適した食品・料理の例

食パン(←おすすめ!)

納豆

キンピラ

たこ焼き

ハンバーグ

コロッケ

グラタン

肉詰めピーマン

シュウマイ

エビフライ

フライドポテト

かぼちゃの煮物

豚カツ

ミートソース



など

※市販の冷凍食品を参考にしてください

※たこ焼き、ハンバーグなどのソースは冷凍せず食べる直前にかけましょう

冷凍すると食感が変わるもの

※基本的に水分の多い食材は冷凍に不向きで、
解凍しても元にはもどりません

卵焼き

こんにゃく

豆腐

大根

キュウリ

白菜

(生野菜)



など

※生野菜は塩もみして水分を抜いたり、
茹でたりすることで冷凍できる場合もあります

食感が変わっても大丈夫!!

冷凍室で保管するもの

※湿気対策になります

のり

粉チーズ

お茶の葉

小麦粉

片栗粉



など

※粉がだまになったり、
湿ったりするのを防ぎます

冷凍庫利用番外編

たくさん買ってしまった果物を使って
一口大に切り、保存パックなどで冷凍させ、
半解凍にしてシャーベット風に食べます。

(グレープフルーツ、すいか、
メロン、レモン、巨峰など)



※レモンなど、柑橘類には砂糖を少し入れるとおいしくなります

(3) ワンディッシュで片付け簡単

(3) ワンディッシュで片付け簡単

- ◆ 親子丼（ご飯 180g） 495kcal
- ◆ 切り干し大根の炒め煮 115kcal
- ◆ 豆腐とじゃがいものみそ汁 60kcal （合計 670kcal）

親子丼

材料（1人分）

鶏肉・・・・・・・・・・40g
玉ネギ・・・・・・・・・・1/2コ（50g）
ミツ葉・・・・・・・・・・3本
卵・・・・・・・・・・1コ

〈調味料〉

めんつゆ（2倍希釈）・・・・25mL（1/8カップ）
水・・・・・・・・・・25mL

卵は黄身と白身がある程度残るように溶くと、フアッと仕上がる。

作り方

- ① 鶏肉はひと口大に切る。玉ねぎは薄切りに、みつ葉は3cm長さに切る。卵は溶いておく。
- ② 鍋に〈調味料〉を加えて煮立て、①の鶏肉・玉ねぎを加えてやわらかくなるまで煮る。
- ③ 煮立ったら溶き卵を流し入れ、①のみつ葉を散らし、半熟状態になったら火を止める（30秒）。



切り干し大根の炒め煮

材料（1人分）

切り干し大根・・・・・・・・・・10g
にんじん・・・・・・・・・・10g
油揚げ・・・・・・・・・・1/4 枚
植物油・・・・・・・・・・適量
〈調味料〉
戻し汁・・・・・・・・・・大さじ2
だし汁・・・・・・・・・・大さじ2
しょうゆ・・・・・・・・・・小さじ2
清酒・・・・・・・・・・小さじ1
砂糖・・・・・・・・・・小さじ1

作り方

- ① 切り干し大根をさっと水洗いし、ボウルに切り干しダイコンとひたひたの水をいれ、30分おき、戻し（急ぐ場合はぬるま湯で5～10分）、きつく絞る。戻し汁は捨てずに煮汁に使う。
 - ② にんじんは拍子切りにする。
 - ③ 油揚げは、熱湯をかけ油抜きする。
油揚げは細切にする。
 - ④ フライパンに油を熱し、切り干し大根と油揚げをさっと炒め、〈調味料〉を入れ、水分がなくなるまで煮る。
- *ごま油で炒めると、香ばしくなる。

水にぬらしたペーパータオルで油揚げを包み、600Wレンジ30秒(500W20秒)加熱してもよい。

豆腐とじゃがいものみそ汁

材料（1人分）

キャベツ・・・・・・・・・・20g
木綿豆腐・・・・・・・・・・25g
じゃがいも・・・・・・・・・・20g
水・・・・・・・・・・160mL
みそ・・・・・・・・・・小さじ2

作り方

- ① じゃがいもは、いちょう切りにする。豆腐は、1.5cm角切り。
- ② 鍋に、じゃがいもを入れ、じゃがいもが柔らかくなるまで加熱する。
- ③ 豆腐、手でちぎりながらキャベツを入れ、煮る。
- ④ みそを溶き、再沸騰させる。

(4) 楽しく作っておいしく食べよう
～ 週末はお友だちと ～

(4) 楽しく作っておいしく食べよう ～週末はお友達と～

◆ 牛肉寿司	567kcal	
◆ 変わり生春巻き	243kcal	
◆ 簡単わかめスープ	32kcal	
◆ チョコパイ	131kcal	(合計 922kcal)

牛肉寿司

材料(1 人分)

米・・・・・・・・1/2 カップ
牛ミンチ・・・・40g
長ネギ・・・・1/4 本
シメジ・・・・30g(1/4 株)
ごぼう・・・・40g(1/10 本)
もみのり・・・・1/2 枚
紅しょうが・・少々
いりゴマ・・・・小さじ 2
〈調味料〉A
酢・・・・・・・・大さじ 1
砂糖・・・・・・・・小さじ 1
塩・・・・・・・・小さじ 1/4



ご飯は熱いうちに酢(調味料 A)を混ぜましょう。
ご飯を切るように混ぜるとべたつきません。

〈調味料〉B

しょうゆ・・・・小さじ 1 杯半
砂糖・・・・・・・・小さじ 1
酒・・・・・・・・小さじ 1

作り方

- ① 米は「洗米の仕方」の通り洗い、普通に炊く。炊き上がったらボールなどに移して〈調味料〉A を回しかけ、うちわであおぎながらさっくり混ぜる。
- ② ごぼうはササガキし水につけてあく抜きし、長ネギは長さ 3cm の千切り、シメジは石づきをとってほぐす。
- ③ 鍋に牛ミンチ、〈調味料〉B を入れてさっと煮立て、さらに水を切ったごぼうとシメジを加えて炒りつける。
- ④ ①のご飯に③の具材と長ネギを加えて混ぜる。
- ⑤ 器に盛りつけ、もみのり、紅しょうが、いりゴマを散らす。

変わり春巻き

材料(1 人分)

生春巻きの皮・2 枚〈別名「ライスペーパー」〉

緑豆春雨・・・20g(乾燥)

焼き豚・・・1 枚(20g)

無頭エビ・・・2 尾

キュウリ・・・1/4 本

サニーレタス・1/8 枚

〈ソース〉

好みのドレッシングで

作り方

- ① 沸騰したお湯に塩をひとつまみ入れ、エビを茹でてザルにあげる。殻がと背わたをとる(むきエビの場合はそのまま OK)。
- ② 春雨はボールに入れて熱湯を注ぎ、アルミなどで蓋をして 2～3 分もどす。その後ザルにあげて水気をしっかりとり、適当な長さに切る。
- ③ レタスは手でちぎり、きゅうりは細切りにする。焼き豚は好みで適当に切る。
- ④ 大きめのボールにお湯を張り、春巻きの皮をムラなくつける。1 分ほどで戻るので、つけすぎに注意する(やわらかくなると巻くときに破れます)。
- ⑤ ④をまな板に広げて置き、サニーレタスをひいたところに焼き豚、キュウリ、春雨を皮の手前 1/3 のところに重ねてのせる。
- ⑥ ⑤を 1 回転巻いたところにエビを巻き込み(外側にエビの模様が写るように)、巻き終わりを下にしてしばらく落ち着かせる。
- ⑦ もう 1 本も同じように巻く。
1 本を 3 等分切り、盛り付けます。

サニーレタスはすこし皮からはみ出すように置き、春巻きはややキツめに巻きましょう。切ったときにバラバラにならず、食べやすくなります。

簡単わかめスープ

材料(1 人分)

もやし・・・10g
にんにく・・・1/4 かけ
乾燥わかめ・・・一つまみ
コンソメ顆粒・・・小さじ 1/2
塩、コショウ・・・適量
ごま油・・・小さじ 1/2

作り方

- ① もやしは豆についている薄皮とひげ根をとり、洗う。ニンニクはみじん切りする。
- ② 鍋にごま油を熱し、ニンニクを炒めた後、もやしを入れて炒め水を 1 カップ入れ煮立てる。
- ③ コンソメ、塩、コショウで味を調え、乾燥わかめを最後に加え、わかめが柔らかく戻ったら盛り付ける。

ひとくちチョコパイ

材料(1 人分)

冷凍パイシート・・・1/2 枚
市販の板チョコ・・・2 かけ

冷凍パイシートは半解凍の状態
で。バターが溶け出すとうま
く膨らみません。

作り方

- ① パイシートを 4 等分に切り、2 枚にそれぞれ板チョコをのせる。残りの 2 枚をその上にかぶせ、周りの端をフォークなどで押さえつけ、表面に小さな空気穴を開ける。
- ② オープントースターに入れ、アルミホイルをふんわりとのせて生地が膨らむまで焼き、膨らんだらアルミホイルを外す。
- ③ さらに焼いて、きれいに焼き色が付くようにする。(トータルの焼き時間は 15～20 分程度)

(5) 常備品メニュー
～ 缶詰や乾物を使って～

(5) 常備品メニュー～缶詰や乾物を使って～

乾物や缶詰は保存が利くので、買い物に行けないときなどの食事作りに大変便利です。今回、使う乾物はひじき、缶詰はツナ缶、コーンクリーム缶ですが、その他にも乾物では切り干し大根、高野豆腐、干しいたけなど、缶詰ではホールトマト、大豆、マッシュルームなどがあります。

◆ フライパンで作る焼き魚	162kcal	
◆ ひじきサラダ	147kcal	
◆ 豆腐とコーンのクリームスープ	138kcal	
◆ ご飯(180g)	302kcal	(合計 749kcal)

フライパンで作る焼き魚

材料(1人分)

サバ(魚は何でもよい)・・・80g
塩・・・・・・・・・・小さじ1/4
クッキングシート・・・・・・・・1枚



魚焼き用グリルで魚を焼くと後片付けが大変！

クッキングシートを使ってフライパンで焼けば、くっつかず、仕上がりキレイ、後片付けもラクラクです。

作り方

- ① サバに塩をまんべんなくまぶす。
- ② フライパンを熱し、クッキングシートをひき、その上にサバの皮側からのせ、両面を焼く。

皮面から焼くと、身が縮まない。

ひじきサラダ

材料(1人分)

ひじき(乾)・・・・・・・・・・5g
ツナ缶詰(ノンオイル)・・・1/4缶
きゅうり・・・・・・・・・・1/4本
にんじん・・・・・・・・・・20g
めんつゆ・・・・・・・・・・小さじ1
水・・・・・・・・・・小さじ2
マヨネーズ・・・・・・・・・・大さじ1
塩・・・・・・・・・・小さじ1/4
コショウ・・・・・・・・・・適量
すりゴマ・・・・・・・・・・小さじ1/2



作り方

- ① ひじきは水に浸して戻し（20～30分）、洗う。たっぷりの湯でサッと茹でて湯を切る。
- ② 千切りにしたにんじんとゆでたひじきを鍋に入れ、めんつゆと水で煎り付けて冷ましておく。
- ③ ツナ缶は汁をきっておく。
- ④ きゅうりは輪切りにし、塩をふっておき、水分を絞っておく。
- ⑤ ボールに①～④を合わせて、マヨネーズ・塩・コショウ・すりゴマを加えてよく和える。

塩水を作っておき、それを振り掛けると、塩がまんべんなくいきわたる。



豆腐とコーンのクリームスープ

材料（1人分）

- 豆腐（木綿）・・・・・・・・・・35g
コーン（クリームスタイル）・・・35g
[A]コンソメ・・・・・・・・・・1/2個
水・・・・・・・・・・70mL
牛乳・・・・・・・・・・100mL
塩・・・・・・・・・・適宜
こしょう・・・・・・・・・・少々
片栗粉・・・・・・・・・・小さじ2/3（水 小さじ1を加え水溶き片栗粉にする）
パセリまたはグリーンピース・・・・適量



作り方

- ① 豆腐は泡だて器で粗く砕く。
- ② 鍋に[A]をいれ、①、コーンを加え、火にかける。
- ③ 煮立ったら塩・こしょうで調味し、水溶き片栗粉でとろみをつけ、火を止める。
- ④ 器にもり、パセリ（みじん切り）またはグリーンピースを散らす。



水溶き片栗粉は前もって、作っておくと粉臭さが取れる。



写真1 第1回料理教室の説明を聞く風景



写真5 第1回料理教室の試食風景2



写真2 第1回料理教室の調理風景1



写真6 第2回料理教室の調理風景



写真3 第1回料理教室の調理風景2



写真7 第2回料理教室の試食風景



写真4 第1回料理教室の試食風景1



写真8 第3回料理教室の調理風景



写真9 第3回料理教室の試食風景



写真13 第4回料理教室の調理風景4



写真10 第4回料理教室の調理風景1



写真14 第4回料理教室の試食風景1



写真11 第4回料理教室の調理風景2



写真15 第4回料理教室の試食風景2



写真12 第4回料理教室の調理風景3



写真16 第4回料理教室の試食風景3

本冊子は平成18年度青森県立保健大学健康科学教育センター研修科による
ブックレット作成事業により出版した。

発行 平成18年12月25日

○連絡先

事務局企画情報課

〒030-8505 青森県青森市浜館間瀬58-1

[Tel: 017-765-2009 / Fax: 017-765-2188]

この印刷物は300部発行し、印刷経費は1部あたり666円です。