



献立 きつねうどん・ひりょうず・なすとピーマンの味噌炒め・抹茶ロールケーキ

関西のきつねうどんは美味しいです！今日はだしと揚げを手作りで作ります。さすがにうどんまでは作りませんが、たまにはインスタントではないだしのうどんも健康には良いですね。また、新緑がきれいな時期になったので、抹茶のデザートを作ります。色がとてもきれいですよ。

今日の栄養価(1食分)デザートは含まれません

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂肪(g)	カルシウム(mg)	塩分(g)

きつねうどん(主食)

材料(2人分)		切り方	作り方
あげ	2枚	三角	① 油揚げをお湯でサ〜ッと茹でてお湯を切り、再度軽く茹でて油を抜き、三角に切ります。煮汁に茹でた油揚げを入れて、落とし蓋をして中火で汁気が無くまで煮ます ② 鍋に水と昆布を入れて30分以上おきます ③ 中火に掛けて混合節を入れます ④ 沸騰前に昆布を取り出し、香り付けでかつお節を入れます ⑤ 1〜2分おいて沸騰したら煮込まず、火を止めます ⑥ 5〜10分蒸らして、布やキッチンペーパーでゆっくり濾します ⑦ 鍋にCのだし汁と砂糖・みりん・淡口醤油・塩を入れ、あくを取りながら加熱します ⑧ 味を見て足りなければ、醤油と塩をたす。 ⑨ うどんを一度湯どうして水気を切り器に入れる。 ⑩ うどんにかけ汁をかけ、揚げ、ねぎ、かまぼこを乗せて出来上がり。
Aだし	100cc		
A砂糖	大さじ1/2		
Aみりん	大さじ1/2		
A淡口しょう油	小さじ1		
B水	500cc		
B昆布	10g		
Bかつお節	10g		
B混合節	42g		
Cだし汁	500cc		
C淡口しょう油	大さじ1		
C砂糖	小さじ1/2		
Cみりん	小さじ1/2		
C塩	小さじ1.5		
うどん	2玉		
かまぼこ	2枚	薄切り	
ねぎ	1本	小口切り	

なすとピーマンの味噌炒め(副菜)

材料(4人分)		切り方	作り方
なす	大3本	乱切り	① なす、ピーマンをひと口大に切る。すぐに調理しない場合は、なすは水にさらしておく。
ピーマン	3個	色紙切り	
酒	大さじ1		② 鍋にサラダ油を熱し、なすとピーマンを入れて炒める。
砂糖	大さじ1		③ しんなりしてきたら、酒・砂糖を加えて混ぜ、さらにみそを加えて炒める。みそが固まりのまま残らないようにまんべんなく混ぜながら炒める。
味噌	大さじ1		
サラダ油	大さじ1		

抹茶のロールケーキ(デザート)

材料		切り方	作り方
卵	4個		① 薄力粉、コーンスターチ、抹茶をよく混ぜておく。バターと牛乳を合わせて湯煎にかけて、バターを溶かしておく。
小麦粉	60g		
コーンスターチ	10g		② ボウルに卵白を入れ、ハンドミキサーで泡立てる。途中、3回に分けて砂糖を加え、しっかりとしたメレンゲを作る。
抹茶	大さじ1		
砂糖	70g		③ 卵黄を②に1個ずつ加え、その都度、メレンゲの固さを戻す気持ちでしっかり泡立てる。
バター	20g		
牛乳	大さじ2		④ ③に①の粉類をふるいながら加え、ゴムベラであわせる。少量の生地を①の湯煎にかけた牛乳&バターに少量加えてなじませたら、ゴムベラを伝えながらボウルに加え、生地に艶が少し出るまで混ぜる。
生クリーム	100cc		
ゆであずき	1缶		
			⑤ 紙を敷いた天板に生地を流し、たいらにしたら、180℃に予熱したオーブンで14分焼く。焼き上がったら、ケーキクーラーの上にひっくり返して、紙をはがさずに冷ます。
			⑥ あずきクリームを作る。生クリームをしっかり泡立てたら、ゆであずきを加えてゴムベラで合わせる。スポンジの紙をはがし、巻き終わりを斜めに切り落とし、あずきクリームを塗り、くるくると巻いてラップに包み、冷蔵庫で冷やす。

手作りがんもどき(主菜)

材料(4人分)		切り方	作り方
木綿豆腐	2丁		① 豆腐は沸騰した湯にくだいて入れ、1~2分ゆでてざるにあげる。皿などを重石にして、10分ほど水気をきる。
えび	100g		
大和芋	大さじ2		② えびは塩水(分量外)で洗い、背わたを取って殻をむき、粗く刻むきくらげは細切りにし、あさつきは小口切りにする。
きくらげ	10g	細切り	
青ネギ	2本	小口切り	③ すりばちに①、大和いもを入れすりこぎでつぶし、よく混ぜてから②を加えて混ぜ合わせる。(A)を加えてよく混ぜる。
大根	1/4本		
しょう油	適量		④ 揚げ油を170℃に熱し、③を小判型にして小麦粉を薄くまぶし揚げる。
揚げ油	適量		
小麦粉	適量		⑤ 器に盛り、大根おろしとしょうゆを添える。
A片栗粉	大さじ3		
A卵白	1個分		
Aしょう油	大さじ1		
Aみりん	小さじ1		
A塩	少々		

調理の手順

①	うどんのだしを取る・揚げを炊く・ロールケーキの計量をする・ひりょうずの下ごしらえをする
②	ケーキを焼いて冷ます・野菜を切る・揚げものの準備をする
③	ケーキを仕上げる・なすを炒める・ひりょうずを上げる・うどんを仕上げる