

家族で楽しい♪

クッキング講座

シーフードのデミカレー



主催：登別市

シーフードの デミカレー

1人分…535kcal

【計量】
1カップ…200ml
大さじ1…15ml
小さじ1…5ml

材料(6人分)

生姜、ニンニク ……各1片
玉ネギ ……1コ
サラダ油 ……適量
A—スープ ……2カップ
 (水2カップ+固形コンソメ1個)
 トマト水煮缶 ……1缶
 ローリエ ……1枚
 デミグラスソース ……1/2缶
ナス ……2コ
キノコ(シメジ、エリンギ他) 200グラム
エビ ……12尾
ホタテ ……6コ
イカ ……1ハイ
塩、胡椒 ……少々
白ワイン ……1/3カップ
カレールウ ……80グラム
B—醤油 ……少々
 生クリーム ……大さじ2
パセリ ……1本
ご飯 ……適量

作り方

- ① みじん切りの生姜、ニンニク、薄切りの玉ネギをサラダ油でやや茶色になるまで炒めてから、Aを加えて煮こみ始める。
- ② ナスは輪切り、キノコは手で粗く裂き、サラダ油適量で炒めて取り出しておく。
- ③ エビは尾を残して殻をむき、ホタテはそのまま、イカは皮をむいて輪切りにし、②の後にサラダ油を熱して炒め、塩、胡椒をふり白ワインを注いでおく。
- ④ ①に②と③を入れて軽く煮込み、カレールウも加えてトロミをつけてからBで味を調え、ご飯と共に盛り、みじん切りのパセリを散らす。

鶏肉ロール



食事バランスガイドで健康づくり

たいせつなのはいろいろな食べ物をバランス良く食べること。

「食事バランスガイド」は、1日の食事で「何を」「どれだけ」食べたらよいのかを示したものです。



鶏肉ロール

【計量】
1カップ…200ml
大さじ1…15ml
小さじ1…5ml

1人分…285kcal

材料(6人分)

鶏もも肉 ……………2枚
ベーコン ……………4枚
人参 ……………1/2本
エリンギ ……………中位2本
サヤインゲン ……………6~8本
たこ糸

A 白ワイン ……………1と1/2カップ
醤油 ……………大さじ2~3
砂糖 ……………大さじ1

<付け合せ>

作り方

- ① 鶏肉はなるべく大きく開く。
- ② 人参とエリンギはサヤインゲンの太さに合わせて切る。
- ③ ①の鶏肉にベーコンをおき、②の野菜を芯にして巻き、たこ糸でしばる。
- ④ Aを煮立てた中に鶏肉を入れ、時々返しながらか、煮汁がなくなるまで煮込む。

カボチャと豆のクリーミーサラダ



めざせ! 野菜大好き!

全世代を通じて野菜の摂取量が少なく、特に若い世代や外食の多い人ほど不足しがちです。工夫と楽しい演出で、野菜大好きに



カボチャと豆の クリーミーサラダ

1人分…168kcal

【計量】
1カップ…200ml
大さじ1…15ml
小さじ1…5ml

材料(6人分)

カボチャ……………350グラム
ベーコン ……………3枚
チーズ(プロセス) ……50グラム
枝豆(ゆでたもの) ……80グラム
玉ネギ ……………1/4コ
A マヨネーズ ……………大さじ3
 ヨーグルト ……………大さじ2
 ケチャップ ……………小さじ2
 塩、胡椒 ……………少々

作り方

- ① カボチャは皮と種を除き、適宜に切ってやわらかくゆで、水分をとばし、熱いうちにつぶしておく。
- ② ベーコンはみじん切りにして、フライパンで乾煎りし、チーズは枝豆大に切り、玉ネギはみじん切りにして水にさらす。
- ③ ①、②をAで和える。

リンゴのボックスケーキ



講師 東海林 明子 氏

●料理研究家、ワインコーディネーター、栄養士。
札幌市エルプラザで「東海林明子料理教室」を主宰。
道新文化センターにおいては、「男の料理」、「男の基本」、
「料理入門」などの講座を担当。
HBCテレビ、ラジオに出演。
北海道新聞「ポケットブック」、ホクレンPR誌「グリーン」
製作。
著書「おいしいものたべようよ」、「おいしくのもうよ」
出版。

リンゴの ボックスケーキ

12切れに分けて 1切れ…205kcal

【計量】
1カップ…200ml
大さじ1…15ml
小さじ1…5ml

材料(6人分)

リンゴ ……………1コ
レモン汁 ……………小さじ2
レーズン、プルーン ……各30グラム
バター ……………80グラム
砂糖 ……………60グラム
卵 ……………1コ
生クリーム ……………1/4カップ
粉末アーモンド ……………60グラム
小麦粉 ……………180グラム
A ーベキングパウダー 小さじ2/3
 ーシナモン ……………少々
アルミホイル、オープンシート ……適量

作り方

- ① リンゴは皮をつけたまま1～2センチの角切りにし、レモン汁をふりかけ、レーズンとプルーンは粗く刻んでおく。
- ② ボウルにバターをとってやわらかく練った中に、砂糖、卵を2～3回に分けて加え、生クリームとふるった粉末アーモンドも加えて良く練る。
- ③ ②にAを加えてふるった小麦粉を入れて練らないように混ぜた生地を60グラムを残して、アルミホイルとオープンシートで箱を作って平らに伸ばす。
- ④ ③の上に①と、残しておいた生地をちぎってのせ、これを180度のオーブンで25～30分焼く。