

# 主菜 料理Ⅱのグループ

## 旬の烏賊で新しい感性のお料理

### 烏賊包み金時草の天ぷら



1人あたりの 栄養量	エネルギー	195 kcal	炭水化物	14.6 g
	たんぱく質	11.8 g	食塩相当量	0.6 g
	脂質	9.1 g		



【金時草で包む烏賊と野菜の具(2種)】

- ・するめ烏賊…1杯  
内臓や余分な部分を外して細かく切り包丁で叩く。
- ・葱…1/4本(みじん切り)
- ・椎茸…4枚(みじん切り)
- ・片栗粉
- ・金時草の葉…大きめ12枚

【天ぷらの準備】

- ・天ぷらの衣…小麦粉100g、卵1/3個、水
- ・揚げ油…180℃(中温～やや高温)で揚げる。

・いただき方 天つゆ、  
生姜おろし、大根おろし  
(または塩とレモン汁)

調理のポイント

烏賊は粘りが出るまで叩くとまとまりやすい。  
金時草は葉だけをちぎって使う。

## 焼き茄子にポリウムをもたせて主菜に

### 焼き茄子の鰻たたき



1人あたりの 栄養量	エネルギー	95 kcal	炭水化物	5.9 g
	たんぱく質	13.4 g	食塩相当量	0.3 g
	脂質	2.2 g		



【焼き茄子】

- ・茄子…中4個  
余分なヘタを切り外レグリルで焼き、皮を剥き、冷ます。

【焼き茄子にのせて飾る 鰻&香味野菜(4種)】

- ・鰻(お刺身用)…2尾分、塩  
鰻の身を細かく切り、塩を混ぜ合わせる。
- ・万能葱…4本(小口薄切り)
- ・茗荷…2個(小口薄切り)
- ・大葉…5枚(細かくちぎる)
- ・玉葱…1/4個(薄切り・塩もみ・水洗い)

・いただき方  
ほん酢醤油をかける。

調理のポイント

玉葱の水洗いはさらし布に包んで流水で洗う。

## 来客にも喜ばれるカラフルなひと品

### カラーピーマンと鶏肉の塩甘酢炒め



1人あたりの 栄養量	エネルギー	283 kcal	炭水化物	24.1 g
	たんぱく質	13.5 g	食塩相当量	2.3 g
	脂質	13.0 g		



【炒める野菜(6種)】

- ・赤ピーマン1個、黄ピーマン1個  
青ピーマン1個(いずれもひと口大)
- ・玉葱 1/2個(くし形)、生椎茸 4枚(半分切り)
- ・葱 1/4本(縦半分に切り1cm幅)、ごま油

【別に焼いておく鶏肉】

- ・鶏もも肉 250g(ひと口大のそぎ切り)、塩  
日本酒、小麦粉、ごま油

【野菜と鶏肉を合わせて全体からめる調味料】

- ・下記の調味料をよく混ぜる。  
酢 1/4カップ、砂糖 大さじ3、塩 小さじ1  
レモン汁 1/4個分(10g)、水 1/4カップ  
鶏ガラスープのもと 小さじ1  
仕上げにいれる水溶性片栗粉(別)に注意する。)

## つるつるとした食感の食べ応えあるコロッケ

### 伝燈寺里芋のコロッケ 8個分



コロッケ1個 あたりの栄養量	エネルギー	147 kcal	炭水化物	11.8 g
	たんぱく質	6.3 g	食塩相当量	0.5 g
	脂質	8.2 g		



【コロッケの具】

- ・伝燈寺里芋…8個  
茹でて皮をむいた里芋を味付けし、熱いうちにつぶす。  
だし汁400cc、醤油大さじ2、砂糖大さじ1と1/2
- ・鶏ひき肉…150g(よく練る)
- ・葱…1/4本(みじん切り)
- ・三つ葉…1/3把(茹でて1cm長さ)
- ・とろろ昆布…6g
- ・七味唐辛子…少々

【揚げる準備】

- ・潰した里芋、練った鶏ひき肉、野菜等すべてをよく混ぜて8個のコロッケ型にまとめ、衣をつけて揚げる。

里芋の茹で方

★里芋は泥を洗い流してから皮のまま鍋に入れ、水から茹でる。柔らかくなったらザルにあげ、冷めたら皮を取る方法もある。