

みんなで
わいわい作って、
美味しく食べる

味付けの工夫に加えて食感も大事♪

すこしおスキルアップ講座

「すこしおスキルアップ講座」が2月21日、上飯田ワイワイルームで開催され、すこしお教室に参加した人たちの中から23名が参加しました。前半は知識のスキルアップを目標に、わかばの里の玉越事務長(管理栄養士)による講義、後半は技術のスキルアップとして調理実習をおこないました。参加者からは「つくねに入っているレンコンの食感がよかった。味付けと合わせて食感を大切にすることがコツだとわかった」(守山区・男性)「最後にしょうゆを絡めると味が表面について、しょうゆの量を減らせることがわかった」(北区・女性)などの感想がよせられました。



みんなで
ワイワイ
料理中

重さを
量ることが
“すこしお”
への一歩



かぼちゃのヨーグルトサラダ

材料(5人分)塩分0.1g

- かぼちゃ…………… 150g
- じゃがいも…………… 100g
- きゅうり…………… 100g
- プレーンヨーグルト… 100g
- マヨネーズ…………… 25g
- こしょう

作り方

- 1 かぼちゃ(種・わたを除く)・じゃがいもを1cm角に切り、茹でる。
- 2 きゅうり1cm角に切る。ヨーグルトは目の細かいザルに入れ水気をきる。
- 3 ボールに①と②のきゅうりを入れてヨーグルトとマヨネーズを加えて胡椒を軽くふって混ぜる。



レンコンと大葉のとりつくね風味焼き

材料(5人分)塩分0.7g

- 鶏ひき肉…………… 200g
- 絹ごし豆腐…………… 100g
- レンコン…………… 125g
- 大葉…………… 10枚
- 塩…………… 3g
- 片栗粉…………… 5g
- サラダ油…………… 5g
- しょうゆ…………… 15g
- みりん…………… 15g

作り方

- 1 レンコン・大葉は5mm幅程度のみじん切りにする。レンコンは水にさらした後に水気をきる。
- 2 鶏ひき肉に塩を加え、粘りがでるまでこねる。
- 3 ②に絹ごし豆腐を入れて、よく混ぜる。生地がふんわりしてきたら、レンコンと大葉を入れ混ぜる。
- 4 ③を10等分して丸める。

- 5 フライパンにサラダ油をひき、④を並べて中火で3～5分焼き、焦げ目をつける。ひっくり返し、蓋をして、すこし火を弱め7分程度焼く。
- 6 蓋を取り、もう一度返し、3分程度焼く。
- 7 つくねを取り出し、余分な油をキッチンペーパーで拭き取り、しょうゆ、みりんを入れる。
- 8 1分程度中火で煮詰め、つくねの表面に味をからめ盛り付ける。