第8回 **MITOクッキング** 2026.11.18

水戸まちづくりセンター

豆腐ステーキ

材　　料	1人分		3人分		4人分	
木綿豆腐	150ｇ	小1P	450ｇ	小3P	600ｇ	小4P
にんじん	25ｇ		75ｇ		100ｇ	
玉ねぎ	40ｇ		120ｇ		160ｇ	1個
キャベツ	50ｇ		150ｇ		200ｇ	
しめじ	30ｇ		90ｇ		120ｇ	
ごま油	3ｇ		9ｇ		12ｇ	
かたくり粉	3ｇ		9ｇ		12ｇ	
A 濃い口しょうゆ	5ｇ		15ｇ		20ｇ	
みりん	3ｇ		9ｇ		12ｇ	
酒	5ｇ		15ｇ		20ｇ	
だし汁	50ml～		150ml～		200ml～	
おろししょうが	適量		適量		適量	

作り方

① 豆腐はキッチンペーパーにくるんで皿などで重しをして１０～１５分置く
② ニンジンは斜め輪切りのせん切り、玉ねぎは薄切り、キャベツはせん切り
　しめじは小房に分ける
③ 豆腐に片栗粉をまぶす（水分で溶けるので焼く直前にする）
　フライパンにごま油の半量を熱し、豆腐を両面焼いて取り出す
④ 残りの油を加えて野菜を焼き、しんなりしたらだし汁、調味料を加えて煮る
⑤ 豆腐を盛り付けた上に④をかける

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂　質 g	カルシウム mg	鉄　分 mg	繊　維 g	塩　分 g
235	13	12	190	2.2	4.7	0.9

サツマイモごはん

材　　料	1人分		3人分		4人分	
さつま芋	30ｇ		90ｇ		120ｇ	1/2本
米	50ｇ		150ｇ	1合	200ｇ	
水	75ｇ		225ｇ		300ｇ	
酒	5ｇ		15ｇ		20ｇ	
塩	0.5ｇ		1.5ｇ		2ｇ	

作り方

① サツマイモはよく洗って1.5～2㎝の角切りにし、しばらく水につける
② 米を洗って炊飯器に入れ水加減をして酒、塩を加えて混ぜる
③ 米の上にさつま芋をのせて炊き上げ、軽く混ぜる

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂　質 g	カルシウム mg	鉄　分 mg	繊　維 g	塩　分 g
217	3.3	0.6	14	0.4	1.5	0.5

イカと里芋の煮物

材　　料	1人分	3人分	4人分	
小芋	60ｇ	180ｇ	240ｇ	大4～5個
イカ	30ｇ	90ｇ	120ｇ	
だし汁	60ml～	180ml～	240ml～	
B 濃い口しょうゆ	4ｇ	12ｇ	16ｇ	
みりん	3ｇ	9ｇ	12ｇ	
酒	2.5ｇ	7.5ｇ	10ｇ	
砂糖	1ｇ	3ｇ	4ｇ	
しょうが	少々	少々	少々	

① 小芋は皮をむいて塩（分量外）でもみ、ぬめりをとり水洗い
　イカは内臓をとり、胴は輪切り、足は食べやすく切る
② 鍋に出汁を熱して調味料を入れ、煮立ててイカを入れ1～2分煮て取り出す
③ 小芋を加えて落し蓋をして煮る　竹串が刺さるくらいに煮る
④ イカを戻して2～3分煮て火を止める　そのままさます

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂　質 g	カルシウム mg	鉄　分 mg	繊　維 g	塩　分 g
78	7	0.6	18	0.4	1.3	0.6

ミカン缶

材　　料	1人分	3人分	4人分
牛乳	50ｇ	150ｇ	200ｇ
ミカン缶果肉	20ｇ	60ｇ	80ｇ
ミカン缶缶汁	15ml	45ml	60ml
粉寒天	0.5ｇ	1.5ｇ	2ｇ
砂糖	0.5ｇ	1.5ｇ	2ｇ

① ミカン缶は果肉と缶汁に分ける
② 鍋に缶汁と粉寒天を入れ、よく混ぜて火にかけ沸騰したら弱火で1分ほど煮る
　砂糖を加えてよく溶かし火を止めて牛乳を加えよく混ぜる
③ 器に果肉を入れて②を流し入れ冷やし固める

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂　質 g	カルシウム mg	鉄　分 mg	繊　維 g	塩　分 g
57	1.7	1.4	55	0.2	0.5	0.1