

# 作って食べよう 男性料理教室

～簡単でおいしいお昼ごはん～

平成24年2月19日(日)  
下和田の郷(渋谷中学校開放)調理室  
主催:渋谷きりん未来の会  
協力:栄養士みつわ会

## <ごはん>

材料(4人分)

米	2合
水	米の20%増

## 主食

作り方

- ① 米は炊く30分以上前にといておく。
- ② 炊飯器に水加減をして炊く。

<1人分> エネルギー256kcal たんぱく質5g 塩分0g

## <豚肉ともやしの蒸し物>

材料(4人分)

豚肩ロース薄切り	240g
ねぎ	40g
生姜	1かけ
梅干し	2個(正味20g)
砂糖	小さじ1
しょうゆ	大さじ1
酒	大さじ1
ごま油	大さじ1
もやし	1袋(250g)

## 主菜

作り方

- ① 豚肉は食べやすい大きさに切る。  
もやしは洗って、水気をきっておく。  
ねぎは斜め薄切り、生姜は千切りにする。
- ② 梅干しは種を取り、果肉をきざんでおく。
- ③ ボウルに梅干しと調味料を混ぜ合わせ、豚肉と千切り生姜を加えて、手でもみこむように混ぜる。
- ④ ガスレンジにフライパンをかけ、もやしを入れ、その上に③をのせ、ねぎを散らして蓋をして中火で加熱する。野菜と豚肉に火が通ったら火を止めお皿に盛りつける。

\*電子レンジで調理する場合

- ④ 皿にもやしを広げ、その上に③をのせ、ねぎを散らしてラップをかけ電子レンジで5～6分ほど加熱する。

<1人分> エネルギー196kcal たんぱく質12g 塩分1.9g

### <青菜の磯あえ>

材料(4人分)

小松菜	240g
焼のり	1枚
みりん	大さじ1
しょうゆ	大さじ1
だし汁	大さじ1/2

<1人分>

エネルギー23kcal たんぱく質2g 塩分0.7g

### <けんちん汁>

材料(4人分)

木綿豆腐	1/2丁
こんにゃく	1/4枚
大根	200g
人参	40g
里芋	3個(正味50g)
ごぼう	40g
ねぎ	40g
サラダ油	小さじ1
だし汁	700cc
(今回は、だしパックを使用)	
味噌	大さじ2・1/2

<1人分>

エネルギー91kcal たんぱく質5g 塩分1.5g

### <りんご>

材料(4人分)

りんご	1個
塩	少々

<1人分>

エネルギー27kcal たんぱく質0g 塩分0g

### 副菜

作り方

- ① 小松菜は根元の茎に土が残らないようきれいに洗う。
- ② 鍋にお湯を沸かし、小松菜を茹で、水にさらして水気をしぼる。小松菜は食べやすい大きさに切る。
- ③ 焼のりは手でもんで細かくしておく。
- ④ みりん、しょうゆ、だし汁を合わせ、②、③を加えて和える。

### 汁もの

作り方

- ① ごぼう、ねぎは斜め切りにする。大根、人参はいちょう切りにして里芋は皮をむいて半月切りにする。ごぼうは水にさらしておく。
- ② こんにゃくは食べやすい大きさの薄切りにする。豆腐は横に2等分し、5mm厚さに切る。
- ③ 鍋にサラダ油を入れ、中火でさっと①とこんにゃくを炒める。だし汁を加え、やわらかくなるまで煮る。
- ④ ③に豆腐を入れ、ひと煮立ちしたら味噌を溶き入れて火をとめる。

### 果物

作り方

- ① 洗ったりんごは、皮をむき8つに切り、芯をとる。
- ② ボールに水をはり、ひとつまみの塩を入れ、りんごを塩水にさっとくぐらす。