

作って食べよう！ 男性料理教室②

平成24年6月3日（日）

下和田の郷（渋谷中学校開放）調理室

主催：渋谷きんりん未来の会

協力：栄養士みつわ会

<豚卵丼> 丼ぶりに挑戦！

材料(4人分)

米	2合(300)
豚肉うす切り	200g
玉ねぎ	大1個
生しいたけ	4枚
三つ葉	適宜
卵	4個
焼のり	適宜
粉山椒	
<合わせだし>	
出し汁	1カップ(200)
しょうゆ	大さじ4(72)
みりん	大さじ4(72)
砂糖	大さじ1(9)
酒	大さじ2(30)

(1人分) エネルギー 474kcal
塩分 2.8g

作り方

- ① 米はといで30分おき、炊飯器でたく。
- ② 豚肉はひと口大に切る
- ③ 玉ねぎは皮をむき、縦半分に切り、くし形に切る
- ④ 生しいたけは、石づきの先端をとり、うす切りにする。
- ⑤ 三つ葉は、根を切り落とし、3cmの長さに切っておく
- ⑥ 卵は、ボールに割り入れ、軽く溶いておく。
- ⑦ 合わせだしの材料を合わせておく。
- ⑧ 鍋に、⑦の合わせだしを入れ、煮立て③の玉ねぎと④の生しいたけを入れて蓋をして煮る。
- ⑨ 豚肉を全体に散らすように広げて入る。
- ⑩ 肉に火が通ったら、⑥の卵を外側から回し入れ、三つ葉を散らして、蓋をし、ひと煮立ちし、火を消し、余熱で卵に火を通す。
- ⑪ 丼ぶりにご飯を入れ、焼のりを散らし、鍋から滑らすように盛りつける。好みで粉山椒を振る。

<野菜のゴロっとサラダ>

材料(4人分)

きゅうり	1本
カブ	2個
塩	小さじ1/4
セロリ	1/3本
アスパラ	2本
パプリカ(赤)(黄色)	各1/4個
塩	小さじ1/4
コショウ	適宜
オリーブ油	小さじ1
バルサミコ酢	小さじ2
レモン絞り汁	小さじ1

作り方

- ① きゅうりは乱切り
- ② カブは、皮をむいて1口大のくし型に切る
- ③ セロリは2cmの斜め切り
- ④ アスパラは茹でて、斜め切り
- ⑤ パプリカは種を取り、縦4等分にし、ひし形に切る。
- ⑥ きゅうりとカブは軽く塩でもんで、水けを絞っておく。
- ⑦ ボールに、①～⑥の野菜を入れ、塩・コショウ・オリーブ油・バルサミコ酢・レモン絞り汁を回しかけ、軽く混ぜる。

(1人分) エネルギー 44kcal
塩分 0.7g

アスパラの代わりに、インゲンでもOK

<小倉ミルクかん>

注意) 8人分の分量です!

材料(8人分)

茹で小豆缶	1缶(230g)
牛乳	1カップ
水	1カップ
粉寒天	1袋(4g)

作り方

- ① 鍋に、分量の水を入れ、粉寒天を振り入れ、弱火にかけ、2分ほど木べらでかき混ぜながら煮て、火を通す。
- ② 粉寒天が充分溶けたら、牛乳・茹で小豆を加え、手早くかき混ぜる。
- ③ ②の荒熱を取る
- ④ 器に流し入れ、冷蔵庫で冷やし固める。

(1人分) エネルギー 80 kcal
塩分 0.1 g

1人分 合計 672kcal 塩分 3.6g