

# 作って食べよう

## 男性料理教室③

平成24年10月7日(日)

下和田の郷(渋谷中学校)調理室

主催:渋谷きんりん未来の会

協力:栄養士みつわ会

### <人参と昆布の炊き込みご飯>

材料 4人分

米	2カップ
塩昆布	20g
人参	20g
水	米の20%増

※作り方

1. 米は洗って炊飯器に入れ、水を加えて30分浸しておく
2. 人参は短めのせん切りにする
3. 炊く寸前に人参と塩昆布を入れ普通に炊く

1人分 エネルギー 274kcal 塩分 0.9g

### <鮭の幽庵焼き>

材料 4人分

鮭	4切れ
しょうゆ	大さじ1・1/3
みりん	大さじ1
酒	大さじ2
ゆず	40g

※作り方

1. ゆずは半分を輪切りにする
2. 鮭はしょうゆ・みりん・酒・ゆずの半分のしぼり汁に漬ける
3. フライパンに2を並べて焼く。こんがり焼き色がついたら裏返して輪切りのゆずをのせて焼く

付け合せ  
きのこソテー

エリンギ	60g
しめじ	60g
パプリカ	80g
サラダ油	少々
塩	少々
こしょう	少々

※作り方

1. エリンギは短冊にきる
2. しめじは小房にわける
3. パプリカは短冊に切る
4. フライパンにサラダ油を入れパプリカ・しめじ・エリンギの順に炒め塩・こしょうで味を整える、

1人分 エネルギー 147kcal 塩分 1.1g

### <ナムル>

材料 4人分

ほうれん草	240g
もやし	160g
長ねぎ	20g
生姜	少々
にんにく	少々
ごま油	大さじ1・1/3
しょうゆ	大さじ1・1/2
さとう	小さじ1
炒りごま(白)	8g

※作り方

1. ほうれん草は根元をよく洗い、沸騰したお湯に塩を入れゆでる。水にさらし水気をしぼり3cm位の長さに切る。
2. もやしは熱湯にごま油(分量外)を入れゆでる。
3. 長ねぎ・生姜・にんにくはみじん切りにする
4. 野菜を調味料で和える。

1人分 エネルギー 76kcal 塩分 1g

## <フルーツ寒天>

材料 10人分

粉寒天	4g
さとう	60g
水	600cc
黄桃(缶詰)	100g
みかん(缶詰)	100g

### ※作り方

1. 鍋に水・粉寒天を入れ混ぜ合わせ火にかける。  
鍋のまわりにぶつぶつと細かい泡ができたらさらに弱火で3分位煮る。砂糖を加え火を止める
2. 黄桃・みかんは好みの大きさに切る
3. 粗熱をとり1を器に流し入れ2を好みに飾り冷やし固める

1人分 エネルギー 37kcal 塩分0