

作って食べよう！ 男性料理教室④

平成25年2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

<ごはん>

材料(4人分)

米	2合
水	米の20%増

(1人分) エネルギー 256kcal

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。

塩分 0g

<酢豚>

材料(4人分)

豚もも肉かたまり	240g	
酒	小さじ2	
	しょうゆ	小さじ2
	生姜絞り汁	少々
片栗粉	適量	
揚げ油	適量	
人参	80g	
玉ねぎ	200g	
しいたけ	40g	
たけのこ(茹)	80g	
ピーマン	40g	
サラダ油	小さじ2	
ガラスープの素	8g	
	水	160cc
砂糖	小さじ1	
酢	大さじ1と1/2	
しょうゆ	小さじ1	
ケチャップ	大さじ2と1/3	
片栗粉	大さじ1	

(1人分) エネルギー 234kcal

作り方

- ① 豚肉は2cmくらいの角切りにして酒、しょうゆ、生姜汁で下味をつけておく。
- ② 人参は豚肉より小さめの乱切り、玉ねぎは半分に切ったものを6~8等分にする。しいたけはそぎ切り、たけのこは乱切り、ピーマンは縦半分に切ったものを6等分にする。
- ③ 人参とたけのこはそれぞれ別々に下ゆでしておく。
- ④ ①の豚肉に片栗粉をまぶし、中まで火が通るよう油で揚げる。
- ⑤ あたためた中華なべにサラダ油を入れ、火の通りにくい順番に、玉ねぎ、たけのこ、しいたけ、人参、ピーマンを炒める。
- ⑥ 合わせ調味料を入れて、とろみがついたら、③の豚肉を加え、あんをからませる。

塩分 2.0g

<小松菜の煮浸し>

材料(4人分)

小松菜	280g
えのきだけ	40g
だし汁	80cc
みりん	小さじ1と1/3
しょうゆ	大さじ1

(1人分) エネルギー 20 kcal

作り方

- ①小松菜は根を取り、根元の泥をよく洗っておく。塩少々(分量外)入れた熱湯でさっとゆで、水気をきり、3cm位の長さに切る。
- ②えのきだけはいしづきを取り、3cm位の長さに切る。
- ③だし汁と調味料をなべに入れ煮立て、小松菜とえのきだけを入れ煮る。えのきだけがしんなりしたら火を止め、味を含ませる。

塩分 0.7g

<あずき白玉団子>

材料(4人分)

白玉粉	80g
水	60cc
*水は固さをみて加減する。	
ゆであずき(缶)	95g
水	25cc

(1人分) エネルギー 122kcal

塩分 0g

作り方

- ① ボールに白玉粉を入れ、水を少量ずつ加えながらよく混ぜ合わせ、耳たぶくらいの固さにする。手のひらで丸め、中央をくぼませる。(1人3個)
- ② なべにたっぷりの湯をわかし、①をゆでる。水面にういてきたら団子を穴杓子ですくいとり、水を入れたボールにとって冷ます。
- ③ ゆであずきを鍋に入れて、分量の水を加えて火にかける。
- ④ ②の団子を器に盛り付け、③のあずきを添える。

1人分 合計 エネルギー632kcal 塩分2.7g