

作って食べよう！ 男性料理教室⑤

平成25年5月19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

<枝豆ごはん>

材料(4人分)

米	2合
スキムミルク	大さじ2
枝豆	50g
酒	小さじ1
昆布	5cm角1枚

作り方

- ① 米の準備
米は炊く30分以上前にといて、水加減をしておく
- ② 具の準備
枝豆はさやから出しておく
- ③ 炊飯器にセット
①に酒、スキムミルクを加えてひと混ぜし、枝豆と昆布を米の上に乗せる
- ④ 炊飯器で炊く

(1人分) エネルギー 285 kcal

塩分 0.1g

<信田煮>

材料(4人分)

油揚げ	1/2 × 8枚
鶏ひき肉	200g
白滝	100g
たまねぎ	80g
生姜	1かけ
片栗粉	小さじ1
だし汁	3カップ
しょうゆ	大さじ3
砂糖	大さじ2
にんじん	80g
しいたけ	中4枚
スナップえんどう	8個
楊枝	8本

作り方

- ① 下準備
油揚げを湯通しする
白滝はさっとゆで1cm位の長さに切る
玉ねぎはみじん切りにする
生姜はすっておく
人参は輪切りにする
しいたけは軸をとる
スナップエンドウの筋をとり、茹でる。
- ② 具の準備
ボールに鶏ひき肉、白滝、玉ねぎ、生姜をあわせて良くこね、片栗粉を入れてさらによくこねる
- ③ 巾着をつくる
油揚げに②を詰め、楊枝でとめる
- ④ 鍋で煮る
鍋に出し汁と調味料を入れ、沸騰したら③とにんじん、しいたけをいれてふたをして中火で煮汁が少し残るくらいまで煮詰める

(1人分) エネルギー 215 kcal

塩分 2.1g (口に入る塩分 1.5g)

<春きゃべつともやしのごま酢和え>

材料(4人分)

春きゃべつ	170g
もやし	150g
いりごま	大さじ2
砂糖	大さじ1/2
しょうゆ	大さじ1
酢	大さじ1/2

作り方

- ① 野菜の準備
きゃべつの葉は、たっぷりの湯でゆで、長さ3cmの幅に切り、かるく水気をしぼる
もやしは、少な目の湯に、ごま油を数滴加え、さっと蒸し煮にする
- ② 和え衣をつくる
すり鉢でごまをすり、調味料を加え、和え衣をつくる
- ③ 和える
②に①を入れて和える

(1人分) エネルギー 50 kcal

塩分 0.7 g

<抹茶寒天>

材料(4人分)

抹茶	4g
{ ぬるま湯	20cc
{ スキムミルク	32g
{ ぬるま湯	280cc
粉寒天	4g
水	200cc
砂糖	40g

作り方

- ① 抹茶とスキムミルクの準備
抹茶に湯を少しずつ加えて練るように溶かす
ぬるま湯にスキムミルクを入れて溶かす
- ② 寒天液の準備
鍋に分量の水を入れ、粉寒天を加え、木べらでよく混ぜ、火にかけ、沸騰させて2分程度煮溶かす。
砂糖を加えて溶けたら、①を加えて混ぜる
- ③ 型に入れる
型に流し、冷やし固める。

(1人分) エネルギー 70kcal

塩分 0.1 g

1人分 合計 エネルギー620kcal 塩分2.4g