

# 作って食べよう！ 男性料理教室⑥

平成25年8月25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

## <肉味噌うどん>

材料(4人分)

作り方

うどん(乾麺)(1束80g)	4束
豚ひき肉	300g
たまねぎ	150g
にんにく	小さじ1/2
生姜	小さじ1/2
豆板醤	小さじ1
ゴマ油	小さじ1
みそ	大さじ1と1/2
甜麺醤	大さじ2
酒	大さじ3
砂糖	小さじ1
しょうゆ	大さじ1
顆粒中華だし	小さじ1
水	1カップ
片栗粉	大さじ1
ねぎ	1/4本
きゅうり	1本

- ① たまねぎ、にんにく、生姜はみじん切りにする。
- ② フライパンにゴマ油、にんにく、生姜、豆板醤を入れ、香りがたつまで炒める。
- ③ ②に豚ひき肉、たまねぎを入れて炒める。
- ④ ③にみそ、甜麺醤、酒、砂糖、しょうゆ、顆粒中華だし、水、片栗粉の合わせ調味料を加えて焦げないように煮詰める。
- ⑤ ねぎ、きゅうりはせん切りに切る。
- ⑥ うどんを茹で、流水でしめる。
- ⑦ 器にうどんを入れ④の肉味噌をかけ、⑤のねぎときゅうりをのせる。

\*甜麺醤がない場合は、みそ大さじ1、砂糖小さじ2を増やす。

(1人分) エネルギー 498kcal

塩分 3.0g

## <なすとおくらの焼き浸し>

材料(4人分)

なす	2ケ
おくら	4本
ゴマ油	小さじ1
しょうゆ	小さじ2
だし汁	大さじ4
かつお節	適量

作り方

- ① なすはへたを落として縦半分に切り、斜めに4~5等分して水にさらしアクを抜く。おくらはへたをとる。
- ② バットにしょうゆ、だし汁を入れて混ぜ合わせておく。
- ③ フライパンにゴマ油を熱し、なす、おくらを入れてしんなりするまで炒める。
- ④ ②のつけ汁に③を入れて浸す。冷蔵庫で冷やし、器に盛り付け、かつお節をのせる。

(1人分) エネルギー 30kcal

塩分 0.5g

## <フルーツ寒天よせ>

材料(4人分)

みかん缶	60g
パイン缶	60g
キウイフルーツ	1/2ケ
粉寒天	2g (1/2袋)
水	250cc
砂糖	20g

作り方

- ① キウイフルーツは皮をむき、うす切りにする。みかん缶、パイン缶はシロップをきり、パインは適当な大きさに切る。
- ② 鍋に水と粉寒天を入れて弱火にかけ、かき混ぜながら約2分沸騰させ、寒天をとかし、砂糖を加えてよく混ぜる。
- ③ 型に②を流し入れ、フルーツを並べて冷やし固める。

(1人分) エネルギー 47kcal

塩分 0g

1人分 合計 エネルギー 575kcal 塩分 3.5g