

作って食べよう！ 男性料理教室⑦

平成25年11月17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)

作り方

米	2合
水	米の20%増し

- 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

(1人分)

エネルギー

256kcal

塩分 0g

<焼き餃子>

材料(4人分)

作り方

豚ひき肉	200g
にら	少々
白菜	300g
生姜	少々
しょうゆ	大さじ2
ごま油	大さじ1
水	大さじ2
油	大さじ1
熱湯	100cc
餃子の皮	32枚
餃子のたれ	適宜
(しょうゆ、酢、ラー油)	

- ① 白菜は茹で、みじん切りにし固く絞っておく。にら、生姜もみじん切りにする。
- ② ボールに肉と①の野菜を合わせ、良くねり調味し、水を加え更によくねる。
- ③ 餃子の皮を手のひらにのせ、②の具を包む。
(一人当たり 8個)
- ④ フライパンに油を熱し、③を並べ焦げ目がパリッと厚めになるまで弱火で気長に焼き、熱湯を加え落しぶたをしてカラッと水気がなくなるまで焼く。

(1人分)

エネルギー 253kcal

塩分 1.5g

<もやしと昆布の中華サラダ>

材料(4人分)

もやし	1/2 袋
きゅうり	1 本
長ネギ	1/2 本
にんじん	1/3 本
切り昆布(生)	50g
A 生姜のみじん切り	20g
にんにくのみじん切り	10g
しょうゆ	大さじ 1
酢	大さじ 1
砂糖	ひとつまみ
中華だし	小さじ 1
ごま油	大さじ 1
ラー油	少々
切りごま	大さじ 1

作り方

- ① もやしはごま油を少し入れた熱湯でさっと茹で、ザルにあげ冷ます。
- ② きゅうり、長ねぎ、にんじんは、せん切りにする。
- ③ 切り昆布はざく切りにする。
- ④ A を合わせてドレッシングを作る。
- ⑤ 野菜と、切り昆布を④で合える。

(1人分) エネルギー 77kcal 塩分 0.9g

<豆苗としいたけのスープ>

材料(4人分)

豆苗	1 袋 300g
長ねぎ	1/2 本
しいたけ	4 枚
水	700ml
A 中華だし	大さじ 1
しょうゆ	大さじ 1
塩	小さじ 1/2
ごま油	小さじ 1/2

作り方

- ① 豆苗は2cmに切る。長ねぎは小口切り、しいたけは薄切りにする。
- ② なべに水を入れ沸騰させ、沸騰したら①を入れ1分程火を通しAで調味する。
- ③ 火を止めて、ごま油を入れる。

(1人分) エネルギー 22kcal 塩分 0.8g

<杏仁豆腐 風>

材料 (4 人分)

粉寒天	4 g
水	300m l
牛乳	300m l
砂糖	40 g
キウイ	1 ケ
みかん缶	12 ケ
(シロップ)	
砂糖	50 g
水	200m l

作り方

- ① シロップは小鍋に水と砂糖を入れ、煮溶かし冷やしておく。
- ② キウイは皮をむき、一口大に切り、みかん缶はシロップを別にしておく
- ③ 鍋に水と寒天を入れ、弱火にかけ、かき混ぜながら2分ほど煮立たせて溶かす
- ④ 砂糖を加えて、火を止め牛乳を加え混ぜ合わせる
- ⑤ 水にぬらした容器に荒熱をとった④を流し入れ、冷蔵庫で冷やし、固める
- ⑥ ⑤を食べやすい大きさに切り、フルーツとシロップを共に器に盛り合わせる

(1 人分)

エネルギー

157kcal

塩分 0g