

男性料理教室⑧

平成26年2月2日(日)
下和田の郷(渋谷中学校)調理室
主催：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	420cc

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。

(1人分) エネルギー 256kcal 塩分 0g

<鰯の甘酢あんかけ>

材料(4人分)

鰯(中4尾)	320g(正味)
酒	少々
片栗粉	適量
サラダ油	大さじ3~4
赤パプリカ(約1/4)	30g
ピーマン(約1)	30g
エリンギ(約1/2)	120g
玉ねぎ(約1/2)	60g
だし汁	180cc
しょうゆ	大2
酢	大3
A 砂糖	大1
塩	0.5g
片栗粉	大1
水	大2~3

作り方

- ①鰯は3枚におろし、キッチンペーパーで水けを取り、酒をふりかけておく。
- ②パプリカ・ピーマンは、縦半分に切り、種を取り縦に細切り
- ③エリンギは石づきの先を少し落とし、細切り
- ④玉ねぎは皮をむき、半分に切り薄切り
- ⑤鍋にだし汁とAの調味料を入れ、ひと煮立ちさせ、②③④の野菜を入れ煮る
- ⑥野菜がやわらかくなったら、水溶き片栗粉を流し入れ、とろみを付ける
- ⑦皿に片栗粉を敷き、鰯に薄く片栗粉をまぶす
- ⑧フライパンに多めに油を敷き、熱し、鰯を焼く。
- ⑨皿に鰯を盛り、上から野菜あんをかける

(1人分) 174kcal 蛋白 18.0g 塩分相当量 2.1g

<魚のおろし方は、別紙イラスト参照>

<豚汁>

材料(4人分)

豚もも肉	80g
大根	150g
人参	80g
ごぼう	80g
長葱	40g
里芋(正味)	150g
豆腐(1/2丁)	150g
糸こんにゃく	100g
サラダ油	少々
出し汁	600cc
味噌	40g

作り方

- ① 豚もも肉は3cm幅に切る。
- ② 大根、人参は ちょうちぎりにする。
- ③ ごぼうは 斜め薄切りにし 水にさらす。
- ④ 長葱は 小口切りにする。
- ⑤ 里芋は 皮をむき 半分に切る。
- ⑥ 豆腐は さいの目に切る。
- ⑦ 糸こんにゃくは 2cm幅に切る。(下ゆで)
- ⑧ 鍋に少量のサラダ油をひき、豚肉と②③の野菜を炒め、だし汁を入れ煮、あくをとる。
- ⑨ 里芋を入れ さらに煮る。
- ⑩ 具が柔らかくなったら、豆腐・こんにゃく・長葱を入れ、ひと煮立ちし 味噌を溶かし入れ、火を止める

(1人分 120kcal 蛋白 10.2g 塩分相当量 1.2g)

<ミルク餅：うぐいす餅風>

材料(4人分)

牛乳	240ml
片栗粉	40g
砂糖	40g
うぐいす黄粉	大4

作り方

- ① 鍋に牛乳・砂糖・片栗粉を入れよく混ぜる。
- ② 鍋を中火にかけ、へらでよくかき混ぜる。
- ③ 固まってきたら弱火にし、透き通るまで根気よく手早く練り、火を通す。
- ④ お皿に きな粉を入れ、その中にスプーンで③をすくい落とし、きな粉をまぶす。

(1人分 155kcal 蛋白 5.6g 塩分相当量 0g)

1食あたり	エネルギー量	塩分相当量
ご飯	256kcal	
鯿の甘酢あんかけ	174kcal	2.1g
豚汁	120kcal	1.2g
	550kcal	3.3g
ミルク餅：鶯餅風	155kcal	
合計	705kcal	

野菜の量：1人あたり 148g
(いも類を除いた量)