

## ⑩男性料理教室

平成26年8月3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(2人分)

米	1合
炊飯器の水加減	
(ごはん 1人 150g)	

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 252kcal 食塩相当量 0g)

### <四川風麻婆豆腐>

材料(2人分)

木綿豆腐	1丁(300g)
豚ひき肉	100g
長ねぎ	1/2本(50g)
にんにく	1/2ひとかけ
生姜	1/2ひとかけ
サラダ油	大さじ1/2
{ 豆板醤	大さじ1/2
{ 甜麵醤	大さじ1/2
{ しょうゆ	大さじ1/2
水	100cc
{ 片栗粉	大さじ1/2
{ 水	大さじ1・1/2

作り方

① 豆腐は2cm角のさいの目に切る。

② 長ねぎ、にんにく、生姜は、あらみじん切りにする。

③ フライパンを熱しサラダ油をひき、にんにく、生姜、ねぎを炒め、香りが出たらひき肉を入れさらに炒める。

④ 肉がバラバラになったら合わせ調味料を加える。

⑤ ④に水を加え沸騰したら豆腐を加えさらに煮る。

⑥ 豆腐に火が通ったら水溶き片栗粉でとろみをつけひと煮立ちしたら火を止める。

(1人分 281kcal 食塩相当量 1.7g)

## <いりこサラダ>

材料(2人分)

じゃこ	10g
サラダ油	小さじ1
トマト	大1/2個
胡瓜	1・5本(125g)
キャベツ	50g
貝割れ	10g
酢	大さじ1
しょうゆ	大さじ1/2
ごま油	大さじ1

作り方

- ① じゃこは少量の油で揚げる。
- ② トマトはヘタをとり1.5cmの角切り。
- ③ 胡瓜は1cmの角切り。
- ④ キャベツは千切り。
- ⑤ 調味料をあわせドレッシングを作る。
- ⑥ 器にキャベツ、胡瓜、トマトを盛り、じゃこ、貝割れをのせたらドレッシングをかける。

(1人分 87kcal 食塩相当量 0.9g)

## <フルーツパンチ>

材料(2人分)

キウイ	30g
みかん缶	30g
パイナップル缶	30g
寒天	1g
水	100cc
ソーダ水	200cc

作り方

- ① 水と寒天を鍋に入れ火にかける。
- ② 沸騰したらさらに2分位よく火にかける。
- ③ バットに流しこみ粗熱をとり冷やす。
- ④ 固まったら1cmの角切りにする。
- ⑤ キウイは皮をむき5mm位の半月切り。
- ⑥ パイン缶はザルにあげ、シロップを切り1.5cmの角切り。
- ⑦ みかん缶はザルにあげ、シロップをきる。
- ⑧ 器に果物、寒天を盛り付けソーダ水をかける。

(1人分 72kcal 食塩相当量 0g)

合計 692kcal 食塩相当量 2.6g