

作って食べよう！ 男性料理教室⑪

平成26年11月2日(日)
下和田の郷(渋谷中学校開放)調理室
主催：渋谷きりん未来の会
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)

<いりどり>

材料(2人分)

鶏もも肉	100g
油	大さじ1/4
みりん	大さじ1/2
しょうゆ	小さじ1/2
干し椎茸	2枚
里芋	中2個(100g)
人参	50g
ごぼう	40g
れんこん	50g
こんにゃく	50g
いんげん	10g
油	大さじ2/3
だし	150ml
(椎茸の戻し汁を含む)	
砂糖	大さじ1・1/2
塩	小さじ1/6
しょうゆ	小さじ1

作り方

- ① 干し椎茸は水につけて、充分に戻し、軸をとり、2つにそぎ切りにする。
- ② いんげんは、3cm位の斜め切りにし、茹でておく。
- ③ その他の野菜は、一口大の乱切りにし、ごぼうとれんこんは水にさらす。
- ④ こんにゃくは、スプーンを使って一口大にちぎり、下茹でする。
- ⑤ 鍋に油を入れ、一口大に切った鶏肉を炒め、色が変わったら取り出し、みりんとしょうゆを加え、下味をつけておく。
- ⑥ 鍋に油を足し、人参・ごぼう・椎茸・こんにゃく・れんこん・里芋の順に加えながら、炒り合わせる。全体に油が回ったら、だしを注ぐ。
- ⑦ 煮立ったら、3~4分煮、砂糖を加えて7~8分、さらに残りの調味料と⑤の鶏肉を漬け汁ごと加え、7~8分煮る。つやが良くなったら、いんげんを加え軽く混ぜて、火を止める。

(1人分) エネルギー 240kcal 食塩相当量 1.2g)

<春雨サラダ>

材料(2人分)

春雨	25g	
ツナ水煮缶	1/2缶	
人参	1/8本(20g)	
水菜	1/2株(15g)	
もやし	1/4袋	
(ドレッシング)		
A	酢	大さじ2/3
	砂糖	小さじ1/2
	しょうゆ	小さじ1
	ゴマ油	小さじ1/2
	ごま	小さじ1

作り方

- ① 春雨はさっと茹で、食べやすい大きさに切る。
- ② 人参は千切りにし、さっと茹でる。
- ③ 水菜は2cm位に切る。
- ④ もやしは根をとり、洗ってからさっと茹でる。
- ⑤ Aを混ぜ合わせ、ドレッシングを作る。
- ⑥ ①②③とほぐしたツナを混ぜ合わせ、ドレッシングで合える。

(1人分) エネルギー 88kcal 食塩相当量 0.6g)

<わかめの吸い物>

材料(2人分)

わかめ(塩蔵)	10g
葱(1/4本)	20g
塩	小さじ1/4
しょうゆ	小さじ1/2
(だし汁)	
水	400ml
昆布	3g
かつお節	6g

作り方

- ① 昆布を分量の水に30分くらいおく。
- ② ①を火にかけて沸騰してきたら取り出し、かつお節を加える。弱火で1~2分煮、火を止める。かつお節が沈んだらザルでこす。
- ③ わかめは水洗いし戻し、食べやすい大きさに切る。葱は小口切りにする
- ④ ②にわかめと葱を入れひと煮立ちさせ、調味する。

(1人分) エネルギー 8kcal 塩分 1.0g

<ミルクもち>

材料(2人分)

牛乳	120ml
砂糖	大さじ2
片栗粉	大さじ2
きな粉	適宜

作り方

- ① 鍋に牛乳・砂糖・片栗粉を入れて良く混ぜる。
- ② 中火にかけ良く混ぜ、固まってきたら弱火にし、透き通るまで、根気よくねる。
- ③ バットにきなこを入れ、その中にスプーンで②をすくい落とし、きなこをまぶす。

(1人分) エネルギー 113kcal 塩分 0.1g

1人分 合計 エネルギー 701kcal 塩分 2.9g

除くデザート 1人分 合計 エネルギー 588kcal 塩分 2.8g