

作ってたべよう！ 男性料理教室⑫

平成27年2月1日(日)
 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)

米	2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

<さばの味噌煮>

材料 (4人分)

さば	4切(骨つき80g)
しょうが	20g
酒	大さじ2
砂糖	大さじ1・1/3
みそ	20g
しょうゆ	小さじ2/3
水	200cc
長ねぎ	80g

作り方

- ① さばは、皮に十文字の切れ目を入れ熱湯をかける。
- ② しょうがは半量を薄切り、残りをせん切りにし水に放つ。
- ③ 底の平らな鍋に酒、砂糖、しょうゆ、水と薄切りの生姜を加え、火にかけ、煮立ったらさばを並べ、落とし蓋をして煮る。
- ④ ③の煮汁少量でみそを溶いて加え、煮汁が少なくなるまで煮る。
- ⑤ 長ねぎは4~5cmに切り、フライパンでから焼きにする。
- ⑥ さばを盛り付け、せん切りの生姜とねぎを盛る。

(1人分) エネルギー 181kcal 食塩相当量 1,0g

<青菜の磯香和え>

材料 (4人分)

小松菜	200g
もやし	80g
にんじん	20g
しょうゆ	大さじ1
だし汁	60cc
焼きのり	4g

作り方

- ① 小松菜は洗い、茹で3cmに切る。
- ② もやしは洗い、にんじんは3cmの短冊に切る。
- ③ 沸騰湯でもやし、にんじんを茹で水気を切る。
- ④ しょうゆとだし汁を合わせ、半量で①と③をあえ5分程おき、よく絞っておく。
- ⑤ 残りのだししょうゆで和え、焼きのりを細かくちぎり上にかざる。

(1人分) エネルギー 18kcal 食塩相当量 0,7g

<けんちん汁>

材料（4人分）

木綿豆腐	1/2丁
こんにゃく	1/4枚
大根	160g
人参	40g
里芋	60g
ごぼう	40g
長ねぎ	40g
サラダ油	小さじ1
だし汁	600cc
塩	小さじ1/2
しょうゆ	小さじ1

作り方

- ① ごぼうは洗い、斜め切りにし水にさらす。長ねぎは斜め切り、大根・人参はいちょう切りにする。里芋は皮をむいて半月切りにする。
- ② こんにゃくは茹で、食べやすい大きさのうす切りにする。豆腐は一口大に切る。
- ③ 鍋にサラダ油を入れ、中火でごぼう・大根・人参・里芋・こんにゃくを炒める。だし汁を加える。
- ④ 材料が柔らかくなったら豆腐とねぎを入れ、ひと煮立ちさせ、塩・しょうゆで味付けをし火を止める。

（1人分） エネルギー65kcal 食塩相当量 1.0g

<だしのとり方>

種類・材料	1人分	4人分
かつおぶし	3g	12g
昆布	1.5g	6g
水	180cc	720cc

- ① 昆布は表面のよごれを拭き、切り目を入れ、分量の水に30分以上つけ、火にかける。
- ② 沸騰寸前に昆布を取り出し、かつおぶしを加える。
- ③ 再度沸騰したら火を止め、下に沈んだらこす。

<大和芋の茶巾しぼり>

材料（4人分）

大和芋	200g
砂糖	40g
抹茶	少々

作り方

- ① 大和芋は皮をむいて2~3cm厚さに切り酢を入れた水に10分ほどつける。
- ② ①を軟らかく茹で、うらごしをする。
- ③ 鍋に②を入れて火をかけ、砂糖を加えて練り合わせる。
- ④ ③の1/4量を取り、抹茶を加えて混ぜ合わせる。
- ⑤ 残りを4等分し、ラップにのせ、④を4等分したものを重ねて包んで絞る。

（1人分） エネルギー10kcal 食塩相当量 0g