

作って食べよう！ 男性料理教室⑬

平成27年5月24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

<五目いなり>

材料(2分) 1人2個分

すし飯	
米	1合
酒	大さじ1/2
炊飯器の水加減	
昆布	1枚(4cm位)
(すし酢)	
酢	大さじ1・4/5
砂糖	大さじ1/2
塩	小さじ1/4
油揚げ	
油揚げ2枚	4個分
A { だし汁	100ml
砂糖	大さじ1
しょうゆ	大さじ2/3
みりん	大さじ1
(具材)	
干し椎茸	1枚
ごぼう	1/6本
れんこん	45g位
人参	1/8本(約15g)
B { だし汁	40ml
砂糖	小さじ1/2
しょうゆ	大さじ1/2
みりん	大さじ1/4

作り方

- ① 米は炊く30分以上前にとぐ。
- ② 炊飯器に米と酒を入れ、水加減をし、昆布を入れて炊く。
- ③ すし酢を合わせ、煮溶かしておく。
- ④ 炊けたご飯にすし酢を加え、切るように混ぜ合わせ、すし飯を作る。
- ⑤ 油揚げは、油抜きをしてから、Aの調味料で煮含める。
- ⑥ 干し椎茸は戻して、千切りにする。ごぼう・人参は千切り、れんこんは5mm角に切り、水にさらす。Bの調味料で煮含めて、冷ます。
- ⑦ すし飯に⑥を混ぜ合わせる。
- ⑧ ⑤の油揚げに⑦を丁寧に詰める。

<言葉の説明>

切るように混ぜ合わせる…

ご飯粒がつぶれて粘りが出てしまわないように、しゃもじを縦に動かしながら、混ぜ合わせる。

油抜き…

油揚げやさつま揚げなど油であげているものを料理する際、余分な油をおとし、味がしみ込みやすくするために、お湯をかける又は、お湯で煮る事。

煮含める…

ゆっくり煮て、味を材料に中まで含ませる事

(1人分) エネルギー 492kcal 食塩 2.1g

<ねぎ入り卵焼き>

材料(2人分)

卵	2個
細ねぎ	2本
しょうゆ	小さじ2/3
油	小さじ1
大根	2.5cm

作り方

- ① 細ねぎは、小口に切る。
- ② 卵を割りほぐし、細ねぎと調味料を加え、切るように混ぜる。
- ③ フライパンに油を敷き、焼く。
- ④ 8等分にカットし、盛り付ける。
- ⑤ 大根をおろし、盛り付けた卵に添える。

1人分) エネルギー 102kcal 食塩 0.5g

<ほうれん草のごま和え>

材料(2人分)

ほうれん草	100g	
人参	1/6本(約20g)	
[すりごま	大さじ1
	砂糖	小さじ1/2
	しょうゆ	小さじ1/2

作り方

- ① ほうれん草はゆでて、水にさらしてから、2cmに切り、水けを絞っておく。
- ② 人参は干切りにし、さっと茹でる。
- ③ 調味料を合わせておく。
- ④ 食べる直前に、ほうれん草・人参と合える。

1人分) エネルギー 34kcal 食塩 0.2g