

# 作って食べよう！ 男性料理教室⑭

平成27年8月2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

## <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

## <チンジャオロースー>

材料(2人分)

豚肉 もも	140g
ごま油	小さじ1/2
しょうゆ	小さじ1/2
酒	小さじ1/2
塩・こしょう	少々
片栗粉	小さじ1
ピーマン	中3ケ(80g)
パプリカ(赤)	1/4ケ(40g)
たけのこ	60g
エリンギ	1/2パック
長ねぎ	10g
生姜	1/2かけ(5g)
ごま油	小さじ1/2
酒	大さじ1/2
さとう	小さじ1/2
A オイスターソース	大さじ1/2
しょうゆ	小さじ1/2
こしょう	少々
片栗粉	小さじ1/2
水	小さじ1

作り方

- ① 豚肉は5mm幅に切る。
- ② しょうゆ・酒・塩・こしょう・片栗粉を混ぜ①を入れもみこむ。
- ③ ピーマン・パプリカはへた・種・わたを除き、太めのせん切りにする。
- ④ たけのこは太めのせん切りにして熱湯でさっと下ゆでする。
- ⑤ エリンギは縦半分に切り厚めに切る。
- ⑥ Aの調味料を合わせておく。
- ⑦ フライパンにごま油を入れ豚肉をほぐしながら入れて、焼き色がついたら一旦取り出す。
- ⑧ ごま油を加えみじん切りにした長ねぎ・しょうがを入れ、香りがでるまで弱火で炒める。
- ⑨ ⑧にたけのこ・パプリカ・ピーマン・エリンギを入れ炒める。
- ⑩ ⑨に⑦を戻しさっと炒め、合わせた調味料を加え最後に水で溶いた片栗粉を入れ仕上げる。

(1人分) エネルギー 197Kcal 食塩相当量 1.1g

## <ナムル>

材料(2人分)

もやし	60g
ほうれん草	40g
人参	2cm位(10g)
生姜	少々(2g)
長ねぎ	1cm位(2g)
ごま(いりごま・白)	小さじ1
しょうゆ	大さじ1/2
ごま油	小さじ1

作り方

- ① ほうれん草はよく洗いゆで3cm長さに切る。
- ② もやしは熱湯にごま油小さじ1(分量外)を入れゆでる。
- ③ 人参はせん切りにしてゆでる。
- ④ 長ねぎ・しょうがはみじん切りにする。
- ⑤ 調味料は合わせておく
- ⑥ ①・②・③の材料の水分をよく切り④⑤を加え和える。

(1人分) エネルギー 37Kcal 食塩相当量 0.7g

## <春雨スープ>

材料(2人分)

春雨	6g
きくらげ	2ケ
人参	2cm位(10g)
塩	少々
コンソメ	1/2ケ
水	300cc

作り方

- ① 春雨はゆでて3cm長さに切る。
- ② きくらげは戻して、せん切りにする。
- ③ 人参は短めのせん切りにする。
- ④ 鍋に分量の水を入れ、きくらげ・人参・春雨を入れコンソメを加え最後に塩で味を整える。

(1人分) エネルギー 22Kcal 食塩相当量 0.8g

合計 508Kcal 食塩相当量 2.6g