

作って食べよう！ 男性料理教室⑮

平成27年11月8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

<花野菜のカルボナーラ>

材料(2人分)

パンネ (スパゲティーでもよい)	120g
ベーコン	1.5枚
にんにく	1/8かけ
ブロッコリー	1/4個
カリフラワー	1/4個
しめじ	50g
油	小さじ1/2
カルボナーラのソース	
卵	1個
パルメザンチーズ	大さじ1.5
塩	小さじ1/4
生クリーム	1/4カップ
牛乳	1/4カップ
コショウ	少々

作り方

- ① ブロッコリーとカリフラワーは、小房に分けてゆでる。
- ② パンネはたっぷりの熱湯で表示の時間通りにゆで、ザルにあげておく。
- ③ しめじは、石づきを取り除き、ほぐす。フライパンに油を入れ炒め、皿に取る。
- ④ ベーコンは、2cm幅に切り、スライスしたにんにくと一緒に炒める。その中に、生クリームと牛乳を注いでひと煮たちさせる。
- ⑤ 卵、パルメザンチーズ、塩をボールに入れて混ぜ、その中に④を加えて混ぜる。
- ⑥ フライパンに⑤を入れ、①②③を加えて弱めの中火にかけて30秒~1分手早く混ぜ、ソースにとろみがつくまで加熱する。最後に好みでこしょうを振る。

<鶏ささみと野菜のサラダ>

材料(2人分)

鶏ささみ	1本
大根	50g
きゅうり	1/2本
赤パプリカ	1/2個
ドレッシング	
酢	大さじ2
砂糖	大さじ1/2
塩	少々
しょうゆ	小さじ1
オリーブ油	小さじ1/2

作り方

- ① 鶏ささみは、酒少々(分量外)を入れた湯でゆでて、粗熱がとれたらほぐしておく。
- ② 大根は、皮をむいて厚さ1cmの長方形に切る。きゅうりは縦半分に切り、太目の斜めに切る。パプリカは、へたと種を取り除きひし形に切る。
- ③ ボールにAを入れてドレッシングを作り、①と②を和える。

(1人分) エネルギー 52kcal 食塩相当量 0.6g

<焼きりんご>

材料(2人分)

りんご	1/2個
塩	適宜
バター	5g
さとう	大さじ1
シナモンパウダー	適宜

作り方

- ① りんごは皮付きのまま1/2等分にくし形に切り、芯を切る。
- ② フライパンにバターを溶かし①のりんごを入れ少し透き通ってきたら砂糖を加え、焦がさないように茶色くとろみがつくまで中火で炒め焼きにする。
- ③ 皿に盛り付け、シナモンパウダーをふる。

(1人分) エネルギー 63kcal 食塩相当量 0.1g

合計 607kcal 食塩相当量 2.0g