

作って食べよう！ 男性料理教室⑩

平成28年2月7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(2人分)

米	1合
炊飯器の水加減	
(ごはん 1人 150g)	

(1人分) エネルギー 252 kcal

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。

食塩相当量 0g

<高野豆腐の肉巻きピカタ>

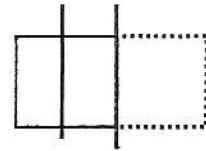
材料(2人分)

高野豆腐	1/2 枚	
豚肉薄切り	4枚 (100g)	
〔塩	少々	
〔こしょう	少々	
小麦粉	大さじ1	
卵	1/2 個	
サラダ油	小さじ1	
レタス	1 枚	
ブロッコリー	60g	
A {	ケチャップ	大さじ1/2
	中濃ソース	大さじ1/2
	酒	小さじ2/3

(1人分) エネルギー 172 kcal

作り方

- ① 高野豆腐は水につけて戻し、水分を軽く絞り、2つに切り、さらに厚さを半分にする。



- ② 下味をつけた豚肉で①を巻き、まわりに小麦粉をつけ、溶いた卵にくぐらせ、油を入れたフライパンで両面を色よく焼きつける。
- ③ Aは合わせておく。
- ④ レタスは食べやすい大きさにちぎり、ブロッコリーは小房に分けて茹でておく。
- ⑤ 皿にレタスとブロッコリーを添えて②のピカタを1人2個ずつのせAをかけて頂く。

食塩相当量 0.7g

<ココア寒>

材料(6人分)

粉寒天	4g	
水	150 ml	
砂糖	80g	
牛乳	2 カップ	
A {	ココア	大さじ3
	湯	45 ml

(1人分) エネルギー 104 kcal

作り方

- ① 鍋に水を入れ、粉寒天を振り入れて火にかける。
- ② 混ぜながら沸騰してから2分程度煮溶かし、砂糖と牛乳を入れて煮る。
- ③ Aのココアは、湯を少しずつ加えながら良く溶いておく。
- ④ ②に③のココアを入れ濾してから、型に流し、冷やし固める。

食塩相当量 0.1g

<里芋とこんにゃくのごま味噌煮>

材料（2人分）

里芋	2個（100g）
こんにゃく	1/4枚（50g）
人参	1/3本（50g）
さやいんげん	2本
だし汁	150ml
しょうゆ	小さじ2/3
酒	大さじ1
砂糖	大さじ1/2弱（4g）
みりん	大さじ1/2弱
みそ	小さじ2/3（4g）
すり胡麻	10g

作り方

- ① 里芋は皮をむいて一口大に切る。人参も皮をむき1cm厚さの半月切りにする。
- ② こんにゃくは湯がいてから両面に格子目を入れ食べやすい大きさに切る。
- ③ さやいんげんは、さっとゆでて斜めに切っておく。
- ④ 鍋にだし汁と①②を入れ煮る。
- ⑤ 野菜に火が通ったらすり胡麻以外の調味料を加え、煮含める。
- ⑥ 煮汁がなくなったら、すり胡麻を加え、煮からめる。器に盛り付け、③のさやいんげんを添える。

（1人分）エネルギー 95 kcal

食塩相当量0.6g

<かぶとわかめのサラダ>

材料（2人分）

かぶ（葉付）	1個（150g）
塩	少々（0.6g）
生わかめ	14g
ドレッシング	
ゆず果汁	大さじ1
A 砂糖	小さじ1/2
サラダ油	小さじ1
しょうゆ	小さじ1/3
こしょう	少々

作り方

- ① かぶは皮をむき、半分に切り、薄切りにして軽く塩をして水気を絞る。
- ② 生わかめは湯をさっとかけ、水気を切り一口大に切っておく。
- ③ かぶの葉はさっと茹でて3cm位に切っておく。
- ④ Aを混ぜてドレッシングを作る。
- ⑤ ①②③を混ぜて器に盛り、④をかける。

（1人分）エネルギー 41 kcal

食塩相当量0.6g

1人分 合計 エネルギー 664 kcal 塩分2.0g