

# 作って食べよう！ 男性料理教室⑩

平成28年5月22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 249Kcal 食塩相当量 0g

## <いわしのかば焼き>

材料(2人分)

いわし	2尾	
酒	大さじ1/2	
小麦粉	適宜	
サラダ油	大さじ1/2	
A	砂糖	大さじ1/2
	みりん	大さじ2/3
	酒	大さじ1
	しょうゆ	大さじ1/2
	しょうが汁	小さじ1
(付け合わせ)		
ほうれん草	1/4束	
のり	1/4枚	
しょうゆ	小さじ1/4	

作り方

- ① いわしは手開きをする。酒をふりかけて臭みをとる。
- ② キッチンペーパーでいわしの水分をふき取り、両面に小麦粉をまぶす。
- ③ フライパンにサラダ油をしき、中火で両面を焼き、焼けたら取り出す。
- ④ Aの調味料を合わせておき、余分な油をふき取ったフライパンに入れて煮立たせる。
- ⑤ ③のいわしをフライパンに戻し、たれをからませる。
- ⑥ ほうれん草は茹で水にさらし、絞り、2cmに切る。ほうれん草をしょうゆで調味し、のりをもみほぐし、和える。

(1人分) エネルギー167 Kcal 食塩相当量0.8g

## <キャベツと人参のごま酢和え>

材料(2人分)

キャベツ	2枚(約120g)
人参	中1/8本(20g)
もやし	1/4袋(50g)
(合わせ酢)	
さとう	小さじ1/2
しょうゆ	小さじ2/3
塩	少々
酢	大さじ1/2
すりごま	大さじ1/2

- ① キャベツは短冊切りにし、さっと茹でる。
- ② もやしは、さっとゆでる。
- ③ 人参は短冊切りにし、さっと茹で、①②と合わせる。
- ④ 合わせ酢を作り、すりごまを混ぜ合わせ、③と和える。

(1人分) エネルギー26Kcal 食塩相当量0.7g

## <花麩の吸い物>

材料(2人分)

花麩	6個(約5g)
絹さや	2枚
だし汁	300ml
塩	小さじ1/3
しょうゆ	小さじ1/4
だしの量(出来上がり量300ml)	
水	2カップ(400ml)
昆布(出来上がり量の1%)	3g
かつおぶし(出来上がり量の2%)	6g

作り方

- ① 花麩はぬるま湯で戻しておく。
- ② 絹さやは、斜めの干切りにする。
- ③ だし汁を作り、塩、しょうゆで味を調え。①と②を加え、煮立たせない程度に加熱する。

(1人分) エネルギー 10Kcal 食塩相当量 1.1g

## <フルーツヨーグルトかん>

材料(約4人分)

無糖ヨーグルト	1/2パック(200g)
水	130ml
砂糖	大さじ2
粉寒天	2g
フルーツ缶	1缶
(みかん もも等)	

作り方

- ① 水に寒天を加え、火にかけて2分間混ぜながら、沸騰させる。
- ② ①に砂糖を加え溶かす。
- ③ ヨーグルトを加え、混ぜ合わせる。(ヨーグルトは常温に戻し、容器の中で崩しておく)
- ④ 容器にフルーツを入れておく。
- ⑤ ④に③を加え容器に移し固める。

(1人分) エネルギー 78Kcal 食塩相当量 0.1g

合計 530Kcal 食塩相当量 2.6g