

# 作って食べよう！ 男性料理教室⑱

平成28年8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

## <冷やし中華 酢みそだれ>

材料(2人分)

中華めん	2玉
鶏ささみ	2本
卵	1個
きゅうり	1/2本
トマト	1/2個
もやし	1/2袋
オクラ	2本

冷やし中華のたれ

A {	みそ	大さじ2
	酢	大さじ6
	さとう	小さじ4
	ごま油	大さじ1
	白ごま	小さじ2

作り方

- ① A を合わせて冷やし中華のたれを作り冷やしておく
- ② 鶏肉は湯でゆでて、そのまま冷ましておく。粗熱がとれたら手でほぐす。たれ小さじ2で味をなじませる。
- ③ 卵を鍋に入れ、卵がかぶるくらい水を入れて10分間ゆでる。水で冷やし殻をむき、1/4に切る。
- ④ きゅうりは3cmくらいのせん切り。とまとは薄切りにする。
- ⑤ もやしはゆでてざるにあげておく。水気をしっかり絞り、たれ小さじ1で味をなじませる。
- ⑥ オクラはへたのまわりをむいておく。鍋に湯を沸かしゆで、粗熱がとれたら縦半分に切る。
- ⑦ 鍋にたっぷりの湯をわかし。麺を袋に記載してあるゆで時間でゆでる。流水でしっかり洗い、ざるにあげる。しっかり水気を取り、残りのたれをからませる。
- ⑧ 器に⑦を盛り、野菜、ささみ卵を彩よく盛り付ける。

(1人分) エネルギー 542kcal

食塩相当量 2.5g

## < 焼きなす >

材料(2人分)

なす	2個	
ししとう	4本	
B {	だし汁	小さじ2
	(かつお節 少々)	
	しょうゆ	小さじ1/2

作り方

- ① なすは額の付け根にグルリと切れ目をいれて取る
- ② ししとうは楊枝などで軽くつついておく。
- ③ 魚焼きグリルで①②を焼く。なすは、皮が焦げてパリパリになるまで全面をよく焼く。  
なすは冷水につけて水気をふいて皮をむき、縦に4等分に切り、さらに半分に切る。
- ④ しょうゆとだし汁をあわせる。
- ⑤ ③を器に盛って④をかける。

(1人分) エネルギー 21 kcal

食塩相当量 0.2g

## < あずき抹茶白玉 >

材料(2人分)

白玉粉	30g
抹茶	小さじ1
スキムミルク	大さじ1
水	大さじ3
*水は固さをみて加減する	
ゆであずき(缶)	40g

作り方

- ① 白玉に抹茶、スキムミルクを混ぜ、水を少量ずつ加えながらよく混ぜ合わせ、耳たぶくらいの固さにする。手のひらで丸め、中央をくぼませる。  
(一人5個)
- ② 鍋にたっぷりの湯をわかし、①をゆでる。水面に浮いてきたら団子を穴杓子ですくいとり、水を入れたボールにとって冷ます。
- ③ 器に盛り付け、あずきを添える。

(1人分) エネルギー 115 kcal

食塩相当量 0g

合計 エネルギー

678kcal

塩分 2.7g