

# 作って食べよう！ 男性料理教室⑳

平成29年2月5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)

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

## <きのこたっぷりハンバーグ>

材料(2人分)

合挽き肉 120g  
塩 小さじ1/5  
こしょう 少々  
ナツメグ 少々  
片栗粉 大さじ1/2  
たまねぎ 小1ケ(100g)  
えのきだけの軸 50g  
サラダ油(a) 小さじ1/2  
サラダ油(b) 小さじ2

### <ソース>

まいたけ 1/2パック(50g)  
えのきだけ 100g  
水 40ml  
さとう 大さじ1/2  
白ワイン 大さじ1  
しょうゆ 大さじ1/2  
塩 小さじ1/4  
片栗粉 小さじ1/2

### <付け合わせ>

ねぎ 中1/2本(40g)  
パプリカ 大1/2ケ(50g)  
サラダ油(c) 小さじ1/2

作り方

- ① たまねぎはみじん切りにする。
- ② えのきだけは根元を切り落とし、軸から1/3はハンバーグ用に粗みじん切りにする。
- ③ 残りのえのきだけはソース用に長さ半分に切る。
- ④ フライパンにサラダ油(a)を熱し、たまねぎ、②のえのきを炒め、冷ましておく。
- ⑤ ボールにひき肉・塩・こしょう・ナツメグを入れて、粘りが出るまで手でこねる。粘りが出たら④、片栗粉を加えてよくこね、小判型にまとめる。
- ⑥ フライパンにサラダ油(b)を熱して⑤を入れ、ふたをしてこんがり焼き色がつくまで両面5~6分ずつ蒸し焼きにする。器に盛る。

### <ソース>

- ⑦ まいたけは食べやすくほぐす。
- ⑧ 水、さとう、白ワイン、塩、しょうゆ、片栗粉を混ぜておく。
- ⑨ フライパンの汚れを拭き、まいたけ・ソース用③のえのきだけを入れ、しんなりとするまで炒める。⑧を加え、とろみがつくまで煮詰め、ハンバーグに掛ける。

### <付け合わせ>

- ⑩ ねぎは3cm長さの斜め切りにパプリカは一口大に切る。
- ⑪ フライパンにサラダ油(c)を熱し、ねぎ、パプリカを焼く。⑨に添える。

(1人分) エネルギー260kcal 食塩相当量1.6g

## <春菊とかぶのサラダ>

材料(2人分)

春菊	1/4袋(40g)
紫たまねぎ	小1/3ケ(30g)
かぶ	小1ケ(60g)
塩	小さじ1/6
和風ドレッシング	大さじ1/2

作り方

- ① 春菊は4cmのざく切りにし、茎は斜め切りにする。
- ② 紫たまねぎは薄切りにする。
- ③ かぶはうすめのくし切りにし、軽く塩もみをする。
- ④ ボールに③・春菊・紫たまねぎを入れ、和風ドレッシングを加えて和える。

(1人分) エネルギー 35kcal 食塩相当量0.5g

## <じゃがいもの味噌汁>

材料(2人分)

じゃがいも	小1ケ(80g)
ねぎの葉	20g
だし汁	300ml
味噌	小さじ2
だし汁(出来上がり量300ml)	
煮干(水の2%)	8g
昆布(水の1%)	4g
水	400ml

作り方

- ① 煮干しは頭とわたをとり、縦半分にさく。
- ② 昆布は乾いたふきんでごみをふき取る。
- ③ 鍋に水・煮干し・昆布を入れ、30分つけておく。ふたをしないで5~6分中火にかける。沸騰直前に昆布を取出しさらに4~5分煮てこす。
- ④ じゃがいもは皮をむいて5mm位のいちょう切りに切る
- ⑤ ねぎの葉は小口切りに切る。
- ⑥ ③にじゃがいもを入れ柔らかくなったら、ねぎの葉、味噌を入れ、ひと煮立ちさせる。

(1人分) エネルギー 61kcal 食塩相当量0.7g

## <オレンジ寒天>

材料(プリンカップ6個分)

オレンジジュース (100%果汁)	300ml
粉寒天	1袋(4g)
水	200ml
さとう	大さじ3

作り方

- ① 鍋に水、粉寒天を入れ火にかけて2分間混ぜながら沸騰させる。
- ② ①にさとうを加え溶かす。
- ③ 常温のオレンジジュースを②に加え混ぜ合わせる。
- ④ プリンカップに流して冷蔵庫で冷やし固める。

(1個分) エネルギー 39kcal 食塩相当量0g