

# 作って食べよう！ 男性料理教室②①

平成29年5月28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
水	米の20%増

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 256 kcal

食塩相当量 0 g

## <酢豚>

材料（2人分）

豚もも肉かたまり	130g
酒	小さじ2
しょうゆ	小さじ2
片栗粉	大さじ2
水	大さじ1
揚げ油	適量
玉ねぎ	100g
にんじん	40g
筍（茹）	40g
しいたけ	20g
ピーマン	40g
サラダ油	小さじ1
酢	大さじ2
砂糖	大さじ2
しょうゆ	大さじ1/2
ケチャップ	大さじ1/2
ごま油	小さじ1/2
片栗粉	小さじ1
水	50 ml

作り方

- ① 豚肉は2cmくらいの角切りにして酒、しょうゆ、片栗粉、水を入れて混ぜ、良くもんでおく。
- ② 野菜は、肉よりも小さめの乱切りにする。玉ねぎは半分に切ってから、大きさがそろうように切る。
- ③ 人参と筍は下ゆでしておく。
- ④ ①を油で揚げる。  
[フライパンに1cm位油を入れ、油を熱し、①を入れ、返しながらか中まで火が通るようにこんがり焼いてもよい。]
- ⑤ あたためた中華なべにサラダ油を入れ、火の通りにくい順番に、玉ねぎ、しいたけ、ピーマン、たけのこ、にんじんを炒める。
- ⑥ 合わせ調味料を入れて、とろみがついたら、④の豚肉を加え、あんをからませる。

（1人分）エネルギー 255 kcal

食塩相当量 1.7g

## <切干大根のナムル風>

材料 (2人分)

切干大根 (乾)	10g
赤・黄パプリカ	各10g
芽ひじき (乾)	2g
大葉	2枚
砂糖	小さじ 1/4
しょうゆ	小さじ 1/2
ごま油	小さじ 1/2
すりごま	小さじ 1/2

(1人分) エネルギー 35 kcal

作り方

- ① 切干大根、芽ひじきは水で戻し (30分) て、水気をしぼる。
- ② パプリカは薄切り、大葉はせん切りにする。
- ③ 調味料を合わせ、①、②を和える。

食塩相当量 0.2g

## <コーヒー&ミルクかん>

材料 (6人分)

コーヒーかん	
粉寒天	2g
水	250ml
砂糖	20g
インスタントコーヒー	小さじ2
ミルクかん	
粉寒天	2g
水	100ml
砂糖	10g
牛乳	150ml

作り方

コーヒーかん

- ① 鍋に水と粉寒天を入れて、かき混ぜながら火にかけて、沸騰したら火を弱めて、さらに2分ほどかきまぜ、煮溶かす。
- ② 砂糖を加えて溶かし、火を止める。
- ③ インスタントコーヒーを加え混ぜ合わせ、型に流し入れ、冷やし固める。

ミルクかん

- ① 牛乳と砂糖を混ぜ、温めておく。
- ② 鍋に水と粉寒天を入れて、かき混ぜながら火にかけて、沸騰したら火を弱め、さらに2分ほどかきまぜ、煮溶かす。
- ③ ①を加え混ぜ合わせ、型に流し入れ、冷やし固める。

冷やし固めたコーヒーかん、ミルクかんをサイコロ状に切り、器に盛りつける。

(1人分) エネルギー 37 kcal

食塩相当量 0g

1人分 合計 エネルギー 583 kcal 食塩相当量 1.9g