

# 作って食べよう！ 男性料理教室②

平成29年8月27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(4人分)

米	2合
炊飯器の水加減	
(ごはん 1人 180g)	

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 302Kcal 食塩相当量 0g

## <キーマカレー>

材料(2人分)

合ひき肉	120g
玉ねぎ	1/2個(100g)
にんにく	1片分
しょうが	1/2かけ
サラダ油	大さじ1/4
人参	1/4本(50g)
セロリ	1/2本(45g)
ピーマン	1/2個(30g)
カレー粉	大さじ2
ホールトマト缶	1/2缶
水	1/4カップ
ローリエ	1枚
コンソメ	1/2個
塩	小さじ1/4
砂糖	小さじ1/2
トマトケチャップ	大さじ1/2
ウスターソース	小さじ1

作り方

- ① 野菜類はみじん切りにする。
- ② 鍋に油を敷き、にんにくとしょうがを炒める。香りが出てきたら、たまねぎを加え、炒める。
- ③ ひき肉を加え、ぼろぼろになるまで炒める。
- ④ さらに人参・セロリ・ピーマンを加え炒め、更にカレー粉を加えて炒める。
- ⑤ ホールトマトを崩しながら加え、水・ローリエ・コンソメを入れ、10分ほど煮る。
- ⑥ 塩・砂糖・トマトケチャップ・ウスターソースを加え、更に10分ほど煮、味を調える。

(1人分) エネルギー 260kcal

カルシウム 57mg

塩分 1.7g

## <じゃこサラダ>

材料 (2人分)

方法

ちりめんじゃこ	10g	
サラダ油	適宜	
キャベツ	2枚 (80g)	
きゅうり	1/2本	
人参	2cm位 (15g)	
酢	小さじ1	
	レモン果汁	小さじ1
	しょうゆ	小さじ1

- ① 人参はいちょう切り・きゅうりは輪切り、キャベツは1.5cm位の角切りにする。
- ② 人参は茹でる。キャベツはさっと茹で冷ましておく。
- ③ ちりめんじゃこは、フライパンに油を敷き、ちりめんじゃこを入れてから火をつける。焦がさないようにカリカリになるまで揚げる。
- ④ 調味料を合わせ、ちりめんじゃこ・野菜と和える。

(1人分) エネルギー 37kcal

カルシウム 47mg 塩分 0.7g

## <ヨーグルト寒天>

材料 (4人分) 作りやすい量

作り方

プレーンヨーグルト	200g
牛乳	50ml
さとう	大さじ3
粉寒天	2g
水	100ml
ブルーベリージャム	大さじ1
100%オレンジジュース	大さじ1/2

- ① ヨーグルトは常温に戻しておく。  
(分離するのをふせぐため)
- ② 鍋に水と粉寒天を入れ、かき混ぜながら火にかける。沸騰したら火を弱めてさらに2分ほどかき混ぜてしっかり煮溶かす。
- ③ ②にさとうを加えて溶かし、火を止める。牛乳、ヨーグルトを加えて混ぜ合わせる。
- ④ 型に入れて冷蔵庫で冷やし固める。
- ⑤ ブルーベリージャムにオレンジジュースを入れてのばし、ソースを作る。
- ⑥ ④のヨーグルト寒天を器に盛りつけ、上から⑤のソースをかける。

(1人分) エネルギー=85kcal

カルシウム 75mg

合計

エネルギー 684kcal

カルシウム 184mg

塩分 2.5g