

# 作って食べよう！ 男性料理教室②③

平成29年11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

## <五目ごはん>

材料(2人分)

米	1合
まいたけ	1/2パック (50g)
干しいたけ	1枚
ごぼう	1/2本 (30g)
にんじん	1/4本 (30g)
油揚げ	1/2枚 (10g)
昆布	5cm角 1枚
酒	大さじ1/2
しょうゆ	大さじ1/2
塩	小さじ1/6
水+干しいたけのもどし汁	1合 (200cc)

作り方

- ① 米は洗い、ざるにあげて水けをきっておく。
- ② 干しいたけは水につけてもどし、石づきを取って細かく切る。
- ③ まいたけは石づきを取ってほぐしておく。
- ④ ごぼうは良く洗って皮を包丁の背でこそげ落とし、ささがきに切って酢水につけておく。
- ⑤ 油揚げは油抜きをして短冊切り、人参は皮をむいて干切りにする。
- ⑥ 昆布は乾いたふきんで汚れをふいておく。
- ⑦ 酒、しょうゆ、塩、水と干しいたけのもどし汁を合わせておく。
- ⑧ 鍋に①を入れて⑦を加えたら軽くかき混ぜる。
- ⑨ ⑧に昆布をのせ、②、③、④、⑤を米を隠すように均等にのせる。
- ⑩ 鍋にふたをして強火にかけ、沸騰したらごく弱火にして15分炊き、火を消しそのまま10分蒸らす。
- ⑪ 蒸らし終わったら全体をさっくり混ぜる。

\*炊飯器でも炊けます。⑨のあとスイッチを入れ蒸らし終わったら全体をさっくり混ぜる。

(1人分) エネルギー328kcal 食塩相当量 1.2g

\*お米を炊く時の水加減

米1合に対して、水の量は1.1倍～1.2倍

## <生鮭の包み焼き>

材料(2人分)

生鮭(1切れ60g)	2切れ
人参(すりおろし)	20g
しょうゆ	小さじ1強
A みりん	小さじ1/2
酒	小さじ1
ゆずこしょう	小さじ1/2弱
長芋	40g
ブロッコリー	40g
アルミホイル 20×20cm	2枚

作り方

- ① Aの材料を合わせておく。
- ② 生鮭をそぎ切りにし、Aにつける。
- ③ 長芋は皮をむき拍子切り、ブロッコリーは小房に分ける。
- ④ アルミホイルに長芋を並べ、②の鮭をのせ、ブロッコリーをのせる。Aのつけ汁も加え、きっちり包む。
- ⑤ フライパンに④を入れ、水を約100cc入れてフタをし、10分位蒸し焼きにする。

(1人分) エネルギー 112kcal 食塩相当量 0.9g

## <ビーンズサラダ>

材料(2人分)

ミックスビーンズ	1/2袋(45g)
キャベツ	2枚(80g)
パプリカ	1/4ケ(45g)
マヨネーズ	大さじ1
こしょう	少々

作り方

- ① キャベツは1.5cm位の角切りにして、さっと茹でて冷ましておく。
- ② パプリカは薄切りにする。
- ③ ボールにミックスビーンズを入れ、①、②を加えてマヨネーズ、こしょうであえ、器に盛りつける。

(1人分) エネルギー 94kcal 食塩相当量 0.2g

## <りんご>

材料(2人分)

りんご	1/2個
塩	適量
水	適量

作り方

- ① りんごは皮をむいて8等分に切る。
- ② 色が変わるので、塩水につけ器に盛りつける。

(1人分) エネルギー 34kcal 食塩相当量 0g

1食あたりの栄養価

エネルギー 568kcal 食塩相当量 2.3g