

作って食べよう！ 男性料理教室②④

平成30年2月4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
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

<和風ロールキャベツ>

材料(2人分)

キャベツ	約300g (4枚)	
にんじん	40g (1/4本)	
しめじ	50g (1/2パック)	
鶏ひき肉	100g	
パン粉	20g	
玉ねぎ	40g (中1/6個)	
卵	1/2個	
酒	小さじ1	
しょうゆ	小さじ1	
A	水	300ml
	和風だし	小さじ1
	塩	小さじ1/3
	しょうゆ	小さじ1
	みりん	小さじ1
	酒	小さじ2/3
B	片栗粉	小さじ1
	水	小さじ2
	生姜汁	1/2かけ分

作り方

- ① 沸騰した湯で、キャベツを茹でる。
- ② 鶏ひき肉はよく混ぜて粘りを出す。
- ③ ②に、玉ねぎのみじん切り・パン粉・卵・酒・しょうゆを加えよく混ぜ、8等分に分ける。
- ④ 鍋にAの調味料を合わせ煮汁を作る。
- ⑤ 茹でたキャベツで③を包む。全部包み終わったら④の煮汁の中に、巻き終わりを下にして並べる
- ⑥ にんじんは、1.5cmの厚さに切り、型抜きし、⑤と一緒に煮る。
- ⑦ 始め強火にし、沸騰したら中火で、フタをして20分位コトコト煮る。
- ⑧ 途中小房にわけたしめじを入れ煮て、仕上げる。
- ⑨ 器に盛り付け残ったスープに水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑩ 仕上げに、生姜汁を入れる。

(1人分) エネルギー 237kcal 食塩相当量 2.5g

<かぼちゃの胡麻和え>

材料(2人分)

かぼちゃ	100g (約1/12個)
すりごま	大さじ1
砂糖	小さじ1
しょうゆ	大さじ1/2

作り方

- ① かぼちゃは2cm位の大きさにコロコロに切る。
- ② ナベにかぼちゃを入れ、かぶる位の水入れ茹でる。
- ③ 柔らかくなったら、茹で汁を捨て、再度火にかけ水気をとばす。
- ④ 合わせ調味料を作る。
- ⑤ ③に④を合わせる。

(1人分) エネルギー 71kcal 食塩相当量 0.3g

<二色寒天>

材料(6人分)

牛乳寒天	
粉寒天	2g
水	50ml
牛乳	250ml
砂糖	20g
オレンジ寒天	
粉寒天	2g
オレンジジュース	300ml
砂糖	15g

作り方

牛乳寒天

- ① 鍋に水と粉寒天を入れよくかき混ぜてから火にかけ、回りがブツブツしてきたら、2分絶えずかき混ぜよく溶かし火を止める
- ② 砂糖を入れ、室温に戻しておいた牛乳を加える。

オレンジ寒天

- ① オレンジジュースと寒天を入れよくかき混ぜてから火にかけ、回りがブツブツしてきたら、2分絶えずかき混ぜよく溶かし火を止める
- ② 砂糖を入れてよく溶かす。

*水でぬらした器に、牛乳寒天を入れ、時間をずらしオレンジ寒天を流し入れる。

(1人分) エネルギー 70kcal 食塩相当量 0g

(1人分) 合計 エネルギー 630kcal 食塩相当量 2.8g