

男性料理教室②⑥

平成 30 年 8 月 26 日(日)
下和田の郷(渋谷中学校)調理室
主催：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 塩分 0g)

<麻婆なす>

材料(2人分)

なす	3個 (240g)
A	{ 水 3カップ
	{ 塩 小さじ 1/3
ゴマ油 (なすにまぶす)	大さじ 1/2
シシトウ	2本
豚肉 (もも肉) 細切り	100g
干しいたけ	2枚
ゴマ油 (炒める用)	大さじ 1/2
にんにく	1/2 かけ分
生姜	1/2 かけ分
赤唐辛子	1/2 本
長ねぎ	みじん切り 5cm
甜麺醬 (テンメンジャン)	大さじ 1/2
B	{ しょうゆ 大さじ 1
	{ 酒 大さじ 1
	{ 砂糖 小さじ 1/2
	{ 水 (シイタケの戻し汁+ホタテ缶汁) 150ml
	{ 中華風顆粒だしの素 小さじ 1/4
	{ 黒コショウ 少々
	{ 片栗粉 小さじ 1と1/2
	{ 水 大さじ 1

作り方

- ① なすはヘタを取り、縦に 8 つ割りに切る
シシトウはヘタを切り、縦半分に切る
- ② A を混ぜあわせた塩水に、なすを浸け、10 分置く。
- ③ なすの水気を拭いて、ゴマ油大さじ 1/2 をまぶし 耐熱皿に並べ、ラップをふんわりと掛け、電子レンジ (600W) に 4 分かける。
- ④ 干しいたけは、水に浸けて戻し、軸を除いてみじん切りにする。
- ⑤ にんにく、生姜はみじん切り、赤唐辛子は小口切り、ねぎはみじん切りにする。
- ⑥ フライパンに、ゴマ油大さじ 1/2 を熱し、豚肉と ④の干しいたけを炒める。
にんにく・生姜を加え、さらに炒め、赤唐辛子と甜麺醬を入れ混ぜる。
- ⑦ なすの水気を切り、⑥に加え、さっと炒め、B の調味料を加えて煮立てる。
フタをして弱めの中火で煮に、最後にシシトウを加えて煮る。
- ⑧ 水溶き片栗粉を加え、混ぜながらとろみをつける。 火を止め、長ねぎをさっと混ぜ、器に盛る。

(1人分) 205kcal 塩分相当量 1.7g)

<枝豆と大根の和風サラダ>

材料 (2人分)

枝豆	80g (正味: 40g)	
大根	80g	
塩水	1/2 カップ (100 ml)	
		水
		塩
小さじ 1/4		
ホタテ貝柱 (水煮缶)	小 1/2 缶	
A	酢	大さじ 1/2
	サラダ油	大さじ 1/2
	しょうゆ	小さじ 1/2
	コショウ	少々
ミニトマト	2個	

作り方

- ① 枝豆は熱湯でさっとゆで、さやから出しておく。
- ② 大根は、4 cm位の干切りにし、塩水にさらし、水気を絞る。
- ③ ホタテ貝柱は汁を別の器に取り、ほぐす。
(汁は 麻婆なすに使う)
- ④ 調味料 A をよく混ぜ合わせ、①~③を入れ、混ぜ合わせ、盛り付ける。
- ⑤ ミニトマトは半分に切り、飾る。

(1人分 84kcal 塩分相当量 0.3g)

<小豆ミルクかん>

材料 (8人分) : 1 単位

ゆで小豆缶	1 缶 (210g)
牛乳	1 カップ (200g)
粉寒天	1 袋 (4g)
水	100 ml

作り方

- ① 鍋に水と粉寒天を入れ弱火にかけ、よくかき混ぜる。
十分に溶けたら、牛乳とゆで小豆を加え、弱火で2分ほど木べらでかき混ぜながら煮る。
- ② ①を鍋ごと水につけて、粗熱をとる。
- ③ 型に②を流し入れ、冷蔵庫で冷やし固める。
- ④ 人数分に切り分け、器に盛る。

(1人分 73kcal 塩分相当量 0.1g)

合計 615kcal 塩分相当量 2.1g