

男性料理教室②⑦

平成 30 年 11 月 11 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

<パン>

材料(4人分)

バターロール	2 個
フランスパン	1 切れ

作り方

- ① フランスパンは 1.5 cm位の斜め切りにする。
- ② フランスパンとバターロールはお皿に盛りつける。

(1 人分 エネルギー 210kcal 塩分 1.0 g)

<ビーフシチュー>

材料(4人分)

牛もも肉	400g
塩	少々
こしょう	少々
バター	10g
玉ねぎ	小 2 個(200g)
人参	1 本(120g)
じゃがいも	小 4 個(400g)
ブロッコリー	1/4 個(50g)
マッシュルーム	4 個
赤ワイン	200 ml
デミグラスソース	1 缶
トマト缶	1 缶
水	200 ml
食塩	小さじ 1/4
ローリエ	2 枚

- ① 牛肉は、3cm角に切り、塩・こしょうをしておく。
- ② 玉ねぎ・人参は乱切り、じゃがいもは4等分くらいの大きめに切る。
- ③ マッシュルームは半分に切る。
- ④ ブロッコリーは小房に分けて茹でておく。
- ⑤ 鍋にバターを入れ熱し、牛肉を入れ焦げ目がつくまで焼く。焦げ目がついたら玉ねぎと人参を入れ炒め、赤ワイン・トマト缶・水・ローリエを加え20分位弱火で煮る。
- ⑥ 肉が柔らかくなったら、マッシュルーム・じゃがいもを加えて20分煮、デミグラスソースと塩を加えてさらに煮込む。
- ⑦ さらに塩・こしょうで味を整える。
- ⑧ 盛り付けたのち、ブロッコリーを飾る。

(1 人分 408kcal 塩分相当量 1.3 g)

<かぶのサラダ>

材料(4人分)

かぶ(葉付き)	小4株分
粒マスタード	大さじ2
オリーブ油	大さじ1
酢	大さじ1
レモン果汁	大さじ1
塩	小さじ1/4
こしょう	少々

作り方

- ① かぶは、茎を1cm残して八つ切りにする。
- ② 葉は、2cm位に切る。
- ③ ①②を沸騰した湯で、さっと茹で、水けを切る。
- ④ 調味料を混ぜ合わせ、③と和える。

(1人分 64kcal 塩分相当量 0.6g)

<ぶどうのシュワツとゼリー>

材料(4人分)

ぶどうジュース	250ml
炭酸水	250ml
砂糖	大さじ1
ゼラチン	5g
ぶどう	3粒

作り方

- ① 鍋にぶどうジュースを入れ、人肌程度に温め、砂糖を加えとけたら、ゼラチンを加え溶かす。
- ② ①に炭酸水を少しずつ加え、型に入れ、冷やし固める。
- ③ ぶどうを飾る。

(1人分 81kcal 塩分相当量 0g)

合計 763kcal 塩分相当量 2.9g