

男性料理教室⑳

平成31年2月10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 252 kcal 塩分 0 g

<イワシのコチュジャン巻き>

材料(2人分)

イワシ	2尾(正味 150g)	
小麦粉		大さじ 1/2	
大葉		4枚	
エリンギ		1本	
ピーマン		1個	
A	┌	コチュジャン	大さじ 3/4
		はちみつ	大さじ 1/2
		しょうゆ	小さじ 1/3
ごま油	大さじ 1/2	

作り方

- ① イワシは手開きにして、3枚におろす。
- ② Aを混ぜる
- ③ 大葉は 縦半分に切る。
- ④ ①の水気をキッチンペーパーでよく拭き、小麦粉をまぶし、身の方にAを塗り、大葉を2枚のせ尾の方から巻き、楊枝でとめる(8枚つくる)
- ⑤ エリンギは、縦に4つに切る。ピーマンは、種とヘタを除き縦に4つに切る。
エリンギとピーマンにAの残りをまぶす
- ⑥ フライパンに、ごま油を入れて温め、④を筒状にならべ、空いているところに⑤の野菜を並べ、ふたをして中火で 両面焼く。

(1人分) 224kcal 塩分相当量 0.9g

<青菜のサラダ中華風>

材料 (2人分)

ほうれん草	100g
もやし	1/4袋
卵	1/2個
(調味料)	
豆板醤	小さじ1/2弱
しょうゆ	大さじ1/2弱
酢	大さじ1/2弱
ごま油	小さじ1/2

作り方

- ① ほうれん草はゆでて2cmに切る。
- ② もやしはごま油(分量外)を少々入れ、さっとゆでる。
- ③ 卵はゆでて殻をむき、フォークで刻む。
- ④ ほうれん草ともやしを混ぜ、器に盛り付け卵をのせる。
- ⑤ 食べる直前に調味料をかける。

(1人分 52kcal 塩分相当量 0.6g)

<かぼちゃのお汁粉>

材料 (2人分)

かぼちゃ	60g
白玉粉	25g
水	大さじ1.5~2
牛乳	1/2カップ
ココナッツミルク	1/6カップ
砂糖	大さじ1
塩	少々
ゆであずき	適宜

作り方

- ① かぼちゃは、適当な大きさに切り、種を取って4分電子レンジで加熱する。
実をスプーンですくい取り皮を除く。
- ② 鍋に ①を入れ、牛乳、ココナッツミルク、砂糖、塩を入れて かぼちゃを潰しながら滑らかにする。
- ③ 白玉粉は水でこね、耳たぶぐらいのかたさにする。小さく丸め(約12個)熱湯でゆで、水にとる。
- ④ ②のかたさをみて牛乳で調整し、白玉を加えて温める。
- ⑤ 器に③を入れ、ゆであずきを上に盛り付ける。

(1人分) エネルギー 145kcal 食塩相当量 0.3g

合計 673kcal 塩分相当量 1.8g