

## 男性料理教室②

令和元年 5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(4人分)

米	2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 食塩相当量 0 g)

### <豚肉の生姜焼き>

材料(4人分)

豚肉(ロース)	320g	
A	生姜絞り汁	大さじ1
	しょうゆ	大さじ2
	砂糖	大さじ1/2
	酒	大さじ1
たまねぎ	中 1/2個(約80g)	
サラダ油	小さじ1	
(付け合わせ)		
サニーレタス	適宜	
ミニトマト	8個	

作り方

- ① Aの調味料を混ぜ合わせる。
- ② たまねぎを薄切りし、①と合わせておく。
- ③ 豚肉を②に漬ける。
- ④ サニーレタスはよく洗って水をきり、食べやすい大きさにちぎる。ミニトマトはへたを取って洗っておく。
- ⑤ フライパンにサラダ油を熱してなじませ、③の豚肉を入れて焼く。
- ⑥ 皿に④の野菜と豚肉を盛り付ける。

(1人分 219 kcal 食塩相当量 1.4g)

## <ポテトサラダ>

材料(4人分)

じゃがいも	中3個(約260g)
人参	1/3本(約40g)
{ きゅうり	1本
{ 塩	少々
ハム	2枚
A	
{ 塩	小さじ1/2
{ 酢	大さじ1と1/2
{ サラダ油	大さじ4/5
{ こしょう	少々

作り方

- ① じゃがいもは、皮を剥いて1cm角ぐらいに、人参は薄いちょう切りにし、それぞれ茹でて、混ぜ合わせる。(じゃがいもはつぶれても良い)
- ② きゅうりは薄い輪切りにして塩少々を振っておく。ハムは短冊切りにする。
- ③ Aを合わせてドレッシングを作る。
- ④ ①と水気を絞ったきゅうりとハムを混ぜ合わせ、③のドレッシングと和える。

(1人分 106 kcal 食塩相当量 1.2g)

## <にんじん羹>

材料(4人分)

粉寒天	2g
水	150ml
にんじん	80g
砂糖	大さじ1と1/3
オレンジジュース	200ml

作り方

- ① 鍋に水と粉寒天を入れて混ぜる
- ② にんじんをすりおろし、①の鍋に入れる。
- ③ ②を火にかけて、かき混ぜながら煮溶かす。沸騰したら火を弱め、2分位かき混ぜながら沸騰を続けて火を止める。
- ④ そこへ砂糖とオレンジジュースを加え、混ぜ合わせる。
- ⑤ 型に入れて冷やし固める。

(1人分 41 kcal 塩分相当量 0g)

合計 618 kcal 塩分相当量 2.6g