

男性料理教室③⑩

令和元年8月25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分以上前にといでおく。
- 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)

<ピーマンの肉詰め>

材料(2人分)

ピーマン	1個(50g)	
黄色パプリカ	1/2個(90g)	
片栗粉	大さじ1	
豚ひき肉	100g	
たまねぎ	1/4個(50g)	
A	片栗粉	大さじ1(9g)
	生パン粉	大さじ2(6g)
	卵	1/2個
	酒	大さじ1/2
	塩	小さじ1/10
合わせ調味料		
味噌	大さじ3/4(13.5g)	
酒	大さじ3/4(11.5g)	
みりん	大さじ3/4(13.5g)	
砂糖	小さじ1/2(1.5g)	
水	大さじ1/2	
サラダ油	大さじ1/2(6g)	
(付け合わせ)		
ミニトマト	4個	
サニーレタス	適宜	

作り方

- ① ピーマン・パプリカはヘタとした部分を切り落とし、種を取り除く
切り落とした部分はみじん切りにする。
3cm位の輪切りにする
- ② ピーマンの切り口と内側に片栗粉を薄くまぶす
- ③ たまねぎはみじん切りにする
- ④ ボールに豚ひき肉とAを入れてよくこね
③のたまねぎとピーマン切り落としのみじん切りを加えよく練り混ぜ等分に分ける
- ⑤ ピーマンに④をキッチリと詰める
- ⑥ 合わせ調味料を混ぜておく
- ⑦ フライパンに油小さじ2を熱し
⑤の肉だねの面を下にして入れ弱めの中火で蓋をして15分焼き(途中、上下を返す)
全体にきれいな焼き色を付ける
- ⑧ ⑦に⑥の合わせ調味料を回し入れ、上下を返し
ながら煮汁がほとんどなくなるまで煮からめる
- ⑨ 器に盛り付ける ミニトマト・レタスを添える

(1人分) 292 kcal 食塩相当量 1.2g)

<きのこのカレーマリネ>

材料(2人分)

シイタケ	80g
エリンギ	80g
オリーブオイル	小さじ 1/2(2g)
漬け調味料	
┌ カレー粉	小さじ 1/2(1g)
└ 酢	大さじ 1 弱(14g)
└ 塩	少々

作り方

- ① しいたけは 石突を取り、4つ割りにする
エリンギは 長さを半分にし、4つ割りにする
- ② 漬け調味料を混ぜ合わせておく
- ③ フライパンを火にかけ オリーブオイルを入れ
① を炒める
- ④ ③を②の漬汁の中に入れ よく混ぜ合わせる

(1人分 30 kcal 食塩相当量 0.2g)

<コーヒーゼリー>

材料(2人分)

アガー	5g
砂糖	小さじ 1/2 (1.5g)
水	160ml
インスタントコーヒー	大さじ 1/2(1.5g)
サイダー	120ml

作り方

- ① アガーと砂糖をよく混ぜておく
- ② 鍋に 水を入れ火にかけ 沸騰させてから
中火にし、①を加えよく混ぜ 2分くらい煮溶かす
- ③ 鍋を火からおろし、インスタントコーヒーを加えてよく混ぜる
- ④ 鍋の粗熱を取り器に入れ冷蔵庫で冷やし固める
- ⑤ 固まったら、ゼリーを2cm角に切り、器に盛り
サイダーを注ぎ入れる。

(1人分 34 kcal 塩分相当量 0g)

合計 608 kcal 塩分相当量 1.4g

7月18日 石川