

# 男性料理教室③①

令和元年 11 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 食塩相当量 0 g)

## <高野豆腐と鶏肉の炊き合わせ>

材料(2人分)

高野豆腐	1枚
鶏肉(もも)	120g
人参	40g (1/4本)
れんこん	30g (3cm位)
干しいたけ	2枚
絹さや	2枚
A	
しょうゆ	小さじ2
さとう	小さじ1. 1/2
みりん	小さじ1
だし汁	150ml

作り方

- ① 高野豆腐は水に戻し、水気を絞り、1枚を4等分に切る。
- ② 鶏肉は一口大に切る。
- ③ 人参は1cm位の半月切りにする。
- ④ れんこんは1cm弱の半月に切りにし、水につけておく。
- ⑤ 干しシイタケは水に戻しておく。
- ⑥ 絹さや1/2に切り、さっと茹でる。
- ⑦ 鍋にAの調味料を入れ①~⑤を並べ、蓋をして20分位煮る。
- ⑧ 器に⑦を盛り付け、⑥の絹さやを添える。

(1人分 219 kcal 食塩相当量 1.2g)

## <里芋のごま和え>

材料(2人分)

里芋	140g
だし汁	100ml
A	
すりごま	大さじ1.1/2
しょうゆ	小さじ1
さとう	小さじ1

作り方

- ① 里芋は皮をむいて、1cm位のいちよう切りにし、塩でぬめりをとったら水洗いして水気をきる。
- ② ①をだし汁で柔らかく煮る。
- ③ Aを合わせておく。
- ④ ②に③を混ぜ合わせる。

(1人分 75 kcal 食塩相当量 0.3g)

## <沢煮椀>

材料（2人分）

豚薄切り肉	30g（1～2枚）
大根	30g
人参	20g
えのき	20g（1/6袋）
絹さや	2枚
しょうゆ	小さじ1/2
塩	小さじ1/3
酒	小さじ1/2
だし汁	360ml

（だし汁の作り方）

水	600ml
昆布	4g（1枚）
かつお節	8g（1カップ）

作り方

- ① 豚肉は千切り、大根と人参は皮をむいて千切りにする。
- ② えのきは3cm位の長さに切る。
- ③ さやいんげんは茹でて千切りにする。
- ④ 鍋にだし汁を入れ大根と人参・えのきを入れて煮、豚肉はほぐしながら加えて煮る。調味料を加えて味を整えて最後に③を加える。

（1人分 41 kcal 塩分相当量 0.9g）

- ① 鍋に水と昆布を入れ、30分位浸しておく。
- ② ①を火にかけ、沸騰しかけたら昆布を取り出し、かつお節を加え、弱火で1～2分沸騰させる。
- ③ 火を止めかつお節が沈んだら、キッチンペーパーなどで濾す。

## <バナナ黒糖かん>

材料（4人分 作りやすい量）

バナナ	小1本
レモン果汁	少々
黒砂糖	45g
〔水	300ml
寒天	2g（1袋）

作り方

- ① 鍋に水と寒天を入れ、火にかけ混ぜながら2分間沸騰させる。
- ② 火を止めてから、黒砂糖を溶かす。
- ③ バナナは4等分の筒切りにし、レモン汁をかける。
- ④ 器にバナナを入れ、寒天液を加え、冷蔵庫で冷やす。

（1人分 87 kcal 塩分相当量 0g）

（1食分 674kcal 塩分相当量 2.4g）