

## 男性料理教室③②

令和2年2月9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)

### <白身魚の甘酢あんかけ>

材料(2人分)

鱈	2切れ
酒	大さじ1/2
塩	少々
こしょう	少々
片栗粉	大さじ1
油	大さじ1/2
白菜	2枚(80g)
葱	1/4本(20g)
人参	1/4本(20g)
エリンギ	中1本
絹さや	2枚
ごま油	小さじ1/2
A	{ しょうゆ 大さじ1
	{ さとう 小さじ2/3
	{ 酢 大さじ3/4
	{ 水 1/2カップ
しょうが汁	小さじ1
(水溶き片栗粉)	
片栗粉	小さじ1
水	小さじ2

作り方

- ① 鱈を3つに切り分け、酒を振りかけ、塩・こしょうをする。
- ② 白菜は縦の短冊切り、人参・エリンギは短冊切り、ねぎは千切り、絹さやは斜めの千切りにする。
- ③ Aの調味料は合わせる。
- ④ 絹さやはさっと色よく茹でる。
- ⑤ ごま油で人参を炒め、しんなりしたら白菜・葱・エリンギを加え炒め、Aの調味料を入れ煮る。しょうがのしぼり汁を入れ、水炊き片栗粉でとろみをつける。最後に絹さやを加える。
- ⑥ ①の鱈の水気をふいて片栗粉をつけ、別のフライパンに油をしき、両面色よく焼く。
- ⑦ ⑥を皿に盛りつけ、⑤をよそす。

(1人分 180 kcal 食塩相当量 1.6g)

## <青菜のナムル>

材料(2人分)

ほうれん草	1/2束(90g)
もやし	1/4袋
ごま油	小さじ1/4
A	いりごま 大さじ1
	しょうゆ 小さじ2/3
	ごま油 小さじ1/2

作り方

- ① ほうれん草は、茹でて3cm位に切る。もやしはごま油(小さじ1/4)を加えた湯でさっとゆでる。
- ② Aの調味料を合わせ、①と混ぜ合わせる。

(1人分 38kcal 食塩相当量 0.3g)

## <じゃがいもとわかめの味噌汁>

材料(2人分)

じゃがいも	小1個
わかめ	10g(乾0.5g)
煮干しのだし汁	300ml
煮干し	
みそ	大さじ2/3

作り方

- ① じゃがいもは1cm位のいちょう切り、わかめは戻して、1.5cm位に切る。
- ② だし汁で、じゃがいもを茹で、柔らかくなったらわかめを入れ、味噌を加える。

(1人分 52kcal 塩分相当量 1.0g)

(だし汁の作り方)

水	350ml
煮干し	8g
(頭とはらわたをとったもの)	

- ① 水を入れた鍋に頭とはらわたをとった煮干しを入れ、30分位浸しておく。
- ② ①を火にかけ、あくをとりながら弱火で2~3分沸騰させる。
- ③ 火を止めキッチンペーパーなどで濾す。

## <角切りリンゴのコロコロ寒天>

材料(作りやすい量)

りんご	1/2個
りんごジュース	125ml
砂糖	大さじ1・1/2
	水 125ml
	粉寒天 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 ①に砂糖とりんごジュースを加え温める。
- ③ りんごの皮を剥き5mm角に切り、②に加える。
- ④ 器に③を入れ、冷蔵庫で冷やす。

(1人分 42kcal 塩分相当量 0g)

(1食分 564kcal 塩分相当量 2.9g)