

男の料理教室③

令和5年1月29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

<ぶりの照り焼き>

材料(4人分)

鰯(ぶり)	4切れ	
A	しょうゆ	大さじ1・1/2
	酒	大さじ1・1/2
	みりん	大さじ1・1/2
	砂糖	大さじ2/3
	油	大さじ1
長葱(白ねぎ)	1本	

作り方

- ① 長ねぎは洗って白い部分を5cm位に切る。
- ② Aの調味料を合わせておく。
- ③ ぶりの表面をキッチンペーパーなどで拭く。
- ④ フライパンにねぎをのせ、色よく焼き、お皿にと取る。
- ⑤ 同じフライパンに、フライパン用アルミホイルを敷き、油を入れ、ぶりを色よく焼く。
- ⑥ ⑤に②を加えスプーンで煮汁をかけながら煮詰める。
- ⑦ お皿にぶりとねぎを盛りつける。

(1人分) 241 kcal 食塩相当量 0.9g

<小松菜とひじき炒め>

材料(4人分)

小松菜	2/3束(160g)
芽ひじき(乾)	10g
ベーコン	30g
塩	小さじ1/6
しょうゆ	小さじ1

作り方

- ① 芽ひじきは戻しさと洗って戻す。
- ② 小松菜は3cm位に切る。ベーコンは細切りにする。
- ③ フライパンにベーコンを入れ炒め、油が出てきたらひじき・小松菜を加え炒め、塩としょうゆで味を調える。

(1人分) 41 kcal 食塩相当量 0.7g

<けんちん汁>

材料(4人分)

木綿豆腐	1/2丁
こんにゃく	1/4枚
大根	100g
人参	60g
里芋	60g
ごぼう	60g
長ねぎ	40g
サラダ油	小さじ2
だし汁	600ml
塩	小さじ1/2
しょうゆ	小さじ1・1/2

作り方

- ① 豆腐は1cm角位に切る。
こんにゃくは食べやすい大きさの薄切りにする。
- ② 大根・人参はいちょう切り、里芋は皮をむき、半月切りする。
ごぼうは、包丁の背で皮をこそげ取り、斜め薄切りにし水にさらす。
長ねぎは小口切りにする。
- ③ 鍋にサラダ油を入れ、長ねぎ以外の野菜と、こんにゃくを炒める。
だし汁を加えて野菜がやわらかくなるまで煮る。
豆腐と長ねぎを加えてひと煮する。
- ④ 塩としょうゆを加え、味を調える。

(1人分) エネルギー77kcal 食塩相当量 1.3g

<だし汁>

材料(4人分)

水	660ml
かつおぶし	12g
昆布	6g

作り方

- ① 昆布の表面を固く絞った布巾でふき、切れめを入れ、水に30分以上つけておく。
- ② ①を火にかけて、沸騰寸前に昆布を取り出し、かつおぶしを加える。再び沸騰したら火を止め、かつおぶしが下に沈んだらこす。

(1人分) エネルギー 0kcal 食塩相当量 0g

<白玉あずき>

材料 4人分

白玉粉	100g
水	90ml
(あん)	
ゆであずき缶	100g

作り方

- ① 白玉粉と水を混ぜ合わせ、耳たぶくらいの柔らかさになるように良く捏ねる。(水の量で調整する)
- ② 小さめの食べやすい大きさに丸め、真ん中を少しくぼませて平たい形にする。
- ③ 沸騰したお湯に入れ、浮いてきたらそのまま1~2分しっかりとよくゆでる。ゆであがったら水にとる。
- ④ 冷ました白玉に、ゆであずきを飾る。

(1人分) エネルギー147kcal 食塩相当量 0.1g

1人分 合計 エネルギー775kcal 食塩相当量 3.0g

白玉あずきを除く 1人分 合計 エネルギー628kcal 食塩相当量 2.9g