

男の料理教室③④

令和5年6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(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 0g

<あじの南蛮漬け>

材料(4人分)

鰯(3枚おろし)	8切れ(4匹分)	
片栗粉	大さじ1	
揚げ油	適宜	
たまねぎ	1/2個(100g)	
パプリカ	1/2個	
きゅうり	1本	
A	水	1/2カップ
	酢	1/2カップ
	食塩	小さじ1/3
	しょうゆ	大さじ1
	砂糖	大さじ3/4

作り方

- ① 玉ねぎ・パプリカ・きゅうりは千切りにする。
- ② 鍋にAの調味料の内、酢と水を入れ火にかけて沸騰させる。火を止め砂糖・塩・しょうゆを加えて混ぜ和せる。
- ③ 器に①の野菜と②の半量を混ぜ合わせる。
- ④ あじに片栗粉をまぶし、油で揚げる。
- ⑤ ④を③の上に乗せ、熱いうちに残りの調味料をかける。
- ⑥ お皿に鰯を盛り付けその上に野菜を盛り付ける。

(1人分) 182 kcal 食塩相当量 1.3g

<じゃがいものごま和え>

材料(4人分)

じゃがいも	小2個(200g)
いんげん	2本
しょうゆ	大さじ1/2
砂糖	大さじ1/2
すりごま	大さじ1
炒りごま	大さじ1

作り方

- ① じゃがいもは1.5cm角、いんげんは1cm位に切る。
- ② じゃがいもといんげんを茹で水けを飛ばす。
- ③ 砂糖・しょうゆ・すりごまを合わせ、①と和える。最後にいりごまを加え和える。

(1人分) 69 kcal 食塩相当量 0.3g

<豆腐とわかめの味噌汁>

材料(4人分)

木綿豆腐	1/2丁
塩蔵わかめ	15g
ねぎ	1/3本
だし汁	600ml
味噌	32g

作り方

- ① 豆腐は1cm角位に切る。
わかめは水で戻し、食べやすい大きさに切る。
ねぎは小口切りにする。
- ② だし汁を温め、わかめとねぎを加えひと煮立ちさせる。
- ③ 火を止めて味噌を加え、最後に豆腐を加えひと煮立ちさせる。

(1人分) エネルギー44 kcal 食塩相当量 1.2g

<だし汁>

材料(4人分)

水	660ml
昆布	6g
煮干し	15g

作り方

- ① 煮干しは、頭とはらわたをとる。
煮干しと昆布を水に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、その後、5分位弱火で煮だしたのち煮干しを取り出す。

(1人分) エネルギー 0 kcal 食塩相当量 0g

<コーヒーゼリー>

材料 4人分

インスタントコーヒー	大さじ3
砂糖	大さじ2
粉ゼラチン	1袋(5g)
水	300ml
バニラアイス	1/2個

作り方

- ① 鍋に水・砂糖を入れ火にかけて、80℃位まであたため、火を止め、インスタントコーヒーを加える。
- ② ①にゼラチンを加え混ぜ、とかす。
- ③ ②を4つの器に分け、冷蔵庫で冷やし固める。
- ④ 固まったら、バニラアイスを添える。

※ ゼラチンは沸騰させると固まらなくなります。

(1人分) エネルギー72 kcal 食塩相当量 0.1g

1人分 合計 エネルギー620 kcal 食塩相当量 2.9g

コーヒーゼリーを除く 1人分 合計 エネルギー548 kcal 食塩相当量 2.8g