

# 男の料理教室③⑥

令和5年11月12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 0.0g

## <きのこたっぷり魚のホイル焼き>

材料(4人分)

鮭	4切
アルミホイル	30cm 4枚
玉ねぎ	大 1/2個(150g)
えのきたけ	1/2株(80g)
しめじ	1/2株(100g)
まいたけ	1/2袋(50g)
酒	大さじ2
バター	20g
ポン酢しょうゆ	大さじ2

作り方

- ① 玉ねぎは薄くスライスする。
- ② えのきたけ・しめじは石づきを取りほぐしておく。
- ③ 鮭の表面をキッチンペーパーなどで拭く。
- ④ アルミホイルを敷き、玉ねぎ・鮭・えのきたけ・しめじ・まいたけの順にのせ酒を振りかける。
- ⑤ バターを上のにのせ、アルミホイルで包む。
- ⑥ フライパンに⑤を並べ、底から1cm程の水を入れる。蓋をして中火で約15分、材料に火が通るまで加熱し、ポン酢しょうゆをかける。

(1人分) エネルギー 175 kcal 食塩相当量 1.1g

## <茄子の田楽>

材料(4人分)

茄子	2本(200g)	
A	味噌	大さじ1
	砂糖	大さじ1
	みりん	小さじ1
	水	大さじ1
サラダ油	大さじ2	

作り方

- ① 茄子は縦半分に切り、皮面に切り込みを入れる。断面を下にして水にさらしキッチンペーパーなどで水気をしっかり拭く。
- ② 鍋にAを入れて弱火にかけ、とろみが出るまで混ぜながら煮る。
- ③ フライパンに油を熱し、茄子に焼き色が付いたら蓋をして3分程蒸し焼きにする。
- ④ 器に盛り、②をかける。

(1人分) エネルギー 83 kcal 食塩相当量 0.6g

## <沢煮椀>

材料(4人分)

豚肉	40g
大根	約2cm(100g)
人参	1/3本(50g)
きぬさや	5枚(10g)
だし汁	600ml
塩	小さじ1/2
しょうゆ	小さじ1・1/2

作り方

- ① 豚肉・大根・人参・きぬさやは細切りにする。
- ② 鍋にだし汁を煮立たせ、豚肉をほぐし入れる。
- ③ 大根・人参を加えアクを除き、3~4分煮る。
- ④ きぬさやを加えさっと火を通し、塩・しょうゆで味を調える。

(1人分) エネルギー 76kcal 食塩相当量 1.1g

## <だし汁>

材料(4人分)

水	660ml
昆布	6g
かつお節	12g

作り方

- ① 昆布の表面を固く絞った布巾で拭き、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、かつお節が下に沈んだらこす。

(1人分) エネルギー 0kcal 食塩相当量 0.0g

## <大学イモ>

材料(4人分)

さつまいも	小1本(200g)
揚げ油	適量
A	
砂糖	大さじ2
みりん	大さじ2
しょうゆ	小さじ1/2
黒ごま	適量

作り方

- ① さつまいもは皮ごと5cm長さのスティック状に切り水にさらし、キッチンペーパーなどで水気を拭く。
- ② フライパンの底から1cm程度の揚げ油を入れる。中火でさつまいもがきつね色になるまで揚げ焼きにし、油を切る。
- ③ Aを鍋に入れ木ベラで混ぜながら、中火でとろみが出るまで煮立たせる。
- ④ みつが熱いうちに②と絡め皿にひろげ冷まし黒ごまをふる。

(1人分) エネルギー 123kcal 食塩相当量 0.2g

1人分 合計 エネルギー709kcal 食塩相当量 3.0g

**大学イモ除く 1人分 合計 エネルギー586kcal 食塩相当量 2.8g**