

男の料理教室④②

令和7年5月18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 236kcal たんぱく質 4.0g 食塩相当量 0g

<春巻き>

材料(春巻きの皮 10枚分 4人分)

豚ひき肉	160g
きくらげ	6g (6枚)
にんじん	40g (1/3本)
長いも	80g
にら	25g(1/4束)
春雨	40g
生姜	10g (ひとかけ)
ごま油	大さじ 1/2
春巻きの皮	10枚
A { 中華だし	小さじ 1
酒	大さじ 1
塩	小さじ 1/3
しょうゆ	大さじ 1/2
揚げ油	適宜
からし	適宜
(付け合わせ)	
ミニトマト	8個

作り方

- ① 春雨は湯に浸して戻し、5cm位に切る。きくらげは戻して細切りにする。
- ② 長いも、にんじんは細切りに、にらは3cm位に切る。しょうがは千切りにする。
- ③ フライパンにごま油をひき、生姜を炒め、香りが出たら豚ひき肉を炒める。
- ④ 色が変わったらにんじん・きくらげを炒める。
- ⑤ 火が通ってきたら長いも・にら・春雨を加えて炒め、Aの調味料で調味し火を止め粗熱をとる。
- ⑥ 春巻きの皮は1枚ずつはがし、10等分にした⑤をのせ、包み、皮の端に水をつけてとめる。
(実演)
- ⑦ フライパンに1cm弱の油を注ぎ、中火で加熱し⑥を色よく揚げる。
- ⑧ お皿に盛りつけ、ミニトマトを飾る。
- ⑨ 必要に応じてからしをつける。

(1人分) エネルギー 327kcal たんぱく質 11.5g 食塩相当量 1.6g

<切り干し大根のナムル>

材料(4人分)

切り干し大根	20g
新玉ねぎ	40g
小松菜	80g
(調味料)	
A	いりごま 大さじ1
	しょうゆ 大さじ1
	ごま油 大さじ1

作り方

- ① 切り干し大根は戻して食べやすい長さに切り、茹でる。
- ② 新玉ねぎは薄切りに水にさらしたのち水を切っておく。
- ③ 小松菜はゆで、3cm位に切る。
- ④ ①、②、③を合わせ、調味料Aで和える。

(1人分)エネルギー 68kcal たんぱく質 2.2g 食塩相当量 0.7g

<卵スープ>

材料(4人分)

たまご	2個
レタス	2枚
細ねぎ	2本
水	600ml
中華だし	小さじ2
こしょう	少々
(水溶き片栗粉)	
片栗粉	大さじ1
水	大さじ2

作り方

- ① レタスは食べやすい大きさに手でちぎる。細ねぎは小口切りにする。
- ② 分量の水を火にかけ、湧いてきたら中華だし・レタスを入れる。
- ③ ②が沸騰したら水溶き片栗粉でとろみをつけ、ほぐした卵を流し入れ、こしょうで味を調え、細ねぎを加える。

(1人分)エネルギー 54kcal たんぱく質 3.4g 食塩相当量 0.4g

<牛乳かん>

材料 4人分

牛乳	200ml
水	100ml
粉寒天	2g
砂糖	大さじ2
好きな果物	適宜

作り方

- ① 鍋に水と寒天を入れ、溶かし火にかけ弱火で2分以上加熱し、火を止める。
- ② ①に砂糖を入れ溶かし、溶けたら常温に戻しておいた牛乳を加えよく混ぜ合わせる。
- ③ ②を器に分け冷やしめる。
- ④ お好みの果物をカットし、③に盛りつける。

(1人分)エネルギー 65kcal たんぱく質 1.8g 食塩相当量 0.1g

1人分 合計 エネルギー 766kcal たんぱく質 22.6g 食塩相当量 2.7g