

男の料理教室④

くじ素のくじ

令和7年11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

くじ五目いなり

材料(4人分) 12個分 作り方

(酢めし)

米 1.5合

昆布 5cm位

くじ合わせ酢

米酢 大さじ3

砂糖 小さじ2

塩 小さじ1・1/2

米酢・砂糖・塩を混ぜ合わせる

(具)

芽ひじき(乾) 5g

人参 40g (1/5本)

蓮根 60g (3cm位)

干し椎茸 1枚

A しょうゆ 大さじ1/2

みりん 大さじ2

酒 大さじ2

だし汁 + (干し椎茸の夷し汁)

100ml

(油揚げ)

油揚げ 6枚 (12枚)

B だし汁 200ml

砂糖 大さじ2

しょうゆ 大さじ1・1/2

みりん 大さじ2

① 米はといで炊飯器通りの水加減をして、昆布を入れて30分おき、炊く。

② ひじきは戻してからさっと洗う。

人参は短めの千切り、蓮根は小さめの薄切りにする。

干し椎茸は戻して半分にし、薄切りにする。

Aの調味料で汁けがなくなるまで煮る。

③ 油揚げは半分にし切り口から開き、湯をかけ油抜きする。

Bの調味料で煮含める。

④ 炊きあがったごはんに合わせ酢を加え、さく

り混ぜながら酢飯を作る。

②で煮含めた具を加えて混ぜ合わせる。

⑤ 酢飯を12等分にわけ俵状に握り③の油揚げに詰める。

詰める。①

(だし汁の分量)

水 300ml

昆布 5cm位

かつお節 5g

(だしの取り方)

① 昆布を水に浸し30分位おく。

② ①を火にかけ、沸騰直前で昆布を取り出し、かつお節を入れ再沸騰したら火を止める。

③ かつお節が沈んだら、ざる等で濾す。

(1人分) エネルギー 481 kcal たんぱく質 15.7g 食塩相当量 1.7g

〈茶わん蒸し〉

材料 (4人分) 作り方

卵	2個
だし汁	360ml
塩	小さじ1/3
しょうゆ	小さじ1/3
(具)	
鶏ささみ	60g
酒・しょうゆ	少々
かにかま	4本
椎茸	2枚
銀杏	8個
三つ葉	適宜

④ 鶏ささみの巻

作り方

- 鶏ささみはそぎ切りにし、酒・しょうゆで下味をつける。かにかまは半分に切る。
- 椎茸は半分に、三つ葉は3cm位に切る。
- 卵を割り溶きほぐし、冷ましただし汁を少しづつ加えよく混ぜ、ざるなどで濾す。
- 塩としょうゆで調味し卵液を作る。
- 器に具を入れ、卵液をそっとそそぎ、三つ葉を飾り、蓋又はアルミホイルなどで覆う。
- 蒸し器にお湯を張り沸騰したら③を並べ中火で15分位蒸す。

(だし汁の分量)

水	450ml
昆布	8cm位
かつお節	8g

(1人分) エネルギー 183kcal たんぱく質 8.7g 食塩相当量 0.9g (具)

〈ほうれん草とえのきのわさび磯和え〉

材料 (4人分) 作り方

ほうれん草	180g (1束)
えのき	80g (1/2袋)
練りわさび	3g (2cm位)
しょうゆ	小さじ1
焼きのり	1/2枚

- ほうれん草は茹でて2cm位に切る。
- えのきは2cm位に切ってさっと茹てる。
- 練りわさびとしょうゆを合わせておき、①と②と和える。
- 焼きのりを手でちぎり加えて和える。

(1人分) エネルギー 17kcal たんぱく質 1.8g 食塩相当量 0.3g

〈水切りフルーツヨーグルト〉

材料 (4人分)

無糖ヨーグルト	1個 (400g)
レーズン	40g
季節の果物	適宜

作り方

- 無糖ヨーグルトはペーパーを敷いたざるで30分位水切りする。
- レーズンを刻みヨーグルトに加え冷蔵庫に入れておく。
- 水切りしたヨーグルトを器によそい、果物を添える。

※ ヨーグルトを水切りして出た乳清

(ホエイ) は捨てずにそのまま飲む又は

みそ汁など料理に使います。

(1人分) エネルギー 107kcal たんぱく質 4.0g 食塩相当量 0.1g

1人分 合計 エネルギー 688kcal たんぱく質 30.2g 食塩相当量 3.0g