

# 男の料理教室④④

<「蒸しけ茶」>

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

## <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

<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・1/2

みりん

大さじ2

酒

大さじ2

だし汁 + (干し椎茸の戻し汁)

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て酢を加え、さっ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。

(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分位置く。

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)

卵	2 個
だし汁	360 ml
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

作り方

- ① 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 3 cm 位に切る。
- ② 卵を割り溶きほぐし、冷ましただし汁を少しずつ加えよく混ぜ、ざるなどで濾す。塩としょうゆで調味し卵液を作る。
- ③ 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。
- ④ 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	450 ml
昆布	8cm 位
かつお節	8g

(1 人分) エネルギー 83kcal たんぱく質 8.7g 食塩相当量 0.9g

## <ほうれん草とえのきのわさび磯和え>

材料 (4 人分)

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

作り方

- ① ほうれん草は茹でて 2 cm 位に切る。
- ② えのきは 2 cm 位に切ってさっと茹でる。
- ③ 練りわさびとしょうゆを合わせておき、①と②と和える。
- ④ 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)

作り方

無糖ヨーグルト	1 個 (400g)
レーズン	40g
季節の果物	適宜

- ① 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。
- ② レーズンを刻みヨーグルトに加え冷蔵庫に入れておく。
- ③ 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 107 kcal 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