

男の料理教室④

令和6年11月10日(日)

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 236 kcal たんぱく質 4.0g 食塩相当量 0g

<金目鯛の煮つけ>

材料(4人分)

金目鯛	4切れ	
生姜(スライス)	ひとかけ分	
ごぼう	40g (20cm位)	
長ねぎ(白い部分)	20g (20cm位)	
A	しょうゆ	大さじ2
	みりん	大さじ4
	酒	大さじ4
	砂糖	大さじ1
	水	大さじ4

作り方

- ①金目鯛の切り身は、キッチンペーパーで水けをとる。
- ②ごぼうは洗って、4等分にし、縦1/4に切る。長ねぎは白髪ねぎに、生姜は薄切りにする。
- ③切り身が平らに並ぶ大きさの鍋にAの調味料をすべて入れ煮立てる。
- ④③に金目鯛としょうが・ごぼうを入れ、煮汁をまわしかけながら蓋をして10分位煮る。
- ⑤皿に金目鯛とごぼうを盛り付け、白髪ねぎを飾る。

(1人分) エネルギー 210kcal たんぱく質 15.3g 食塩相当量 1.2g

<白和え>

材料(4人分)

木綿豆腐	200g (1/2丁)	
ほうれん草	80g (1/2束)	
人参	60g (1/2本)	
こんにゃく	30g	
A	砂糖	小さじ1
	しょうゆ	小さじ1
	昆布だし	適宜
B	すりごま	大さじ2
	味噌	大さじ1/2
	砂糖	小さじ1

作り方

- ①木綿豆腐は茹でて水けを切り、冷ます。
- ②ほうれん草は茹でて、1.5cmに切る。
- ③人参は千切り、こんにゃくは細切りにしてAで煮、水けを飛ばし冷ます。
- ④①をボウルに入れフォークでつぶし、Bの調味料を加える。
- ⑤②と③を和える。

(1人分) エネルギー 76kcal たんぱく質 4.9g 食塩相当量 0.6g

<きのこのすまし汁>

材料 4人分

しめじ	1袋
椎茸	2枚
三つ葉	4本
昆布・かつお節のだし汁	600 ml
塩	小さじ1/2
しょうゆ	小さじ1

<だし汁(昆布とかつお節)>

水	800 ml
昆布	6g
かつお節	12g

作り方

- ① しめじは小房に分ける。椎茸は薄切りにする。三つ葉は2cmに切る。
- ② だし汁を火にかけ、湧いたら①を加え調味する。
- ③ お椀によそった後、三つ葉を散らす。

<だし汁の作り方>

- ① 昆布は切れ目を入れ、水に30分以上つけておく。
- ② ①を火にかけ、沸騰寸前に昆布を取り出す。かつお節を加え沸騰したら火を止め、沈んだらざる等でこす。

(1人分) エネルギー 10 kcal たんぱく質 1.4g 食塩相当量 1.2g

<焼りんご>

材料 4人分

りんご	1個
バター	10g
砂糖	大さじ2
シナモンパウダー	適宜

作り方

- ① りんごは皮つきのまま12個分にくし形に切り、芯をとる。
- ② フライパンにバターを溶かし、①のりんごを加え、透きとおってきたら、砂糖を加え焦がさないように茶色くトロみがつくまで中火で炒め焼きにする。
- ③ 皿に盛りつけ、シナモンパウダーをふる。

(1人分) エネルギー 71 kcal たんぱく質 0.1g 食塩相当量 0g

1人分 合計 エネルギー 603 kcal たんぱく質 25.8g 食塩相当量 3.0g