

男の料理教室④

令和7年1月26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 236 kcal たんぱく質 4.0g 食塩相当量 0g

<八宝菜>

材料(4人分)

冷凍いか	100g	
冷凍えび	100g	
酒	小さじ2	
片栗粉	小さじ2	
豚肉(薄切り)	160g	
白菜	280g	
長ねぎ	1本	
にんじん	60g	
乾燥きくらげ	4g	
冷凍いんげん	40g	
生姜	ひとかけ	
うずら卵水煮	4個	
A	水	1カップ
	中華だし	小さじ2
	塩	小さじ2/3
	酒	大さじ2
B	しょうゆ	小さじ1
	片栗粉	大さじ1と1/2
	水	大さじ1と1/2
サラダ油	大さじ1	

作り方

- ①いかとえびは常温または冷蔵庫で解凍する。水分をふきとり、酒をふりかけておく。
- ②豚肉は食べやすい大きさに切る。
- ③白菜は食べやすい大きさのそぎ切り、長ねぎは斜め切り、にんじんは4cm位の短冊切り、きくらげは水で戻して石づきをとり適当な大きさに切る。いんげんは斜め切りにする。生姜はみじん切りにする。
- ④Aの調味料を合せておく。Bの水溶き片栗粉を用意する。
- ⑤①の水分を改めてふきとり、片栗粉をまぶす。フライパンを温め、サラダ油を入れて炒め、取り出しておく。
- ⑥⑤のフライパンに生姜のみじん切りをいれて熱し、豚肉を炒める。肉の色が変わったら、③の野菜を加えて炒め合わせる。
- ⑦野菜がしんなりしたら、取り出したいかとえび、いんげん、うずらの卵を加え、Aの調味料を入れる。煮立ったところでBを回し入れ、よく加熱してとろみをつける。

(1人分) エネルギー 234kcal たんぱく質 18.7g 食塩相当量 2.1g

<青菜ともやしのピリ辛和え>

材料(4人分)

ほうれん草	1/2束	
もやし	1袋(200g)	
(調味料)		
A	豆板醤	小さじ3/4
	しょうゆ	大さじ3/4
	酢	大さじ3/4
	ごま油	小さじ2

作り方

- ① ほうれん草は茹でて2cmに切る。
- ② もやしはごま油(分量外)を少々入れ、さっと茹でる。ザルにひろげて冷まし、水けをしぼる。
- ③ ほうれん草ともやしを混ぜ、Aの調味料と和える。

(1人分)エネルギー 34 kcal たんぱく質 1.3g 食塩相当量 0.7g

<黒ごまミルクもち>

材料 4人分

牛乳	240ml
片栗粉	40g
砂糖	30g
黒すりごま	大さじ4

作り方

- ① 鍋に牛乳、片栗粉、砂糖を入れてよく混ぜる。
- ② ①を中火にかけ、へらでよくかき混ぜる。
- ③ 固まってきたら弱火にし、透き通るまで手早く練り、火を通す。
- ④ 皿に黒すりごまを入れ、その中にスプーンで③をすくい落とし、黒すりごまをまぶす。

(1人分)エネルギー 136 kcal たんぱく質 1.5g 食塩相当量 0g

1人分 合計 エネルギー 640 kcal たんぱく質 25.5g 食塩相当量 2.8g