

男の料理教室④③

令和7年8月24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

<生姜ごはん>

材料(4人分)

米	2合
生姜	40g
A { 酒	大さじ1
しょうゆ	小さじ2/3
昆布	5cm
炊飯器の水加減	
いりごま	少々
(ごはん 1人 150g)	

作り方

- ① 米はといて炊飯器に水加減をして昆布を入れて30分おく。
- ② 生姜は皮をむいて細い千切りにする。
- ③ ①にAと②を入れて炊く。
- ④ ごはんを茶碗に盛り、ひねりごまをかける。

(1人分) エネルギー 264kcal たんぱく質 4.8g 食塩相当量 0.2g

<鶏肉はちみつ味噌焼き>

材料(4人分)

鶏もも肉	400g
みそ	大さじ2
はちみつ	大さじ1
ズッキーニ	1本
パプリカ	1/2個
エリンギ	2本
かぼちゃ	120g
サラダ油	小さじ1
こしょう	少々
ポリ袋	
フライパン用ホイル	

作り方

- ① 鶏もも肉はフォークで数か所穴をあけてから一口大に切る。
- ② ポリ袋に①とみそ、はちみつを入れて空気を抜き、袋の口を閉め、30秒くらいよくもみ込む。
- ③ 付け合わせの野菜を切る。ズッキーニは輪切り、パプリカは乱切り、エリンギ縦に4等分する。かぼちゃは厚さ1cm位に切る。切った野菜を分量のサラダ油であえる。
- ④ フライパンに③の野菜を入れて色よく焼く。焼き目がついたらこしょうをする。
- ⑤ ④の野菜を皿に取る。フライパンに②の肉だけを取り出し、こんがり焼くまで焼く。ひっくり返して袋に残っているはちみつみそも入れて汁気がなくなるまで焼く。
- ⑥ 皿に鶏肉と野菜を盛り付ける。

(1人分) エネルギー 278kcal たんぱく質 19.5g 食塩相当量 1.3g

<トマトと豆苗のスープ>

材料(4人分)

トマト	1個 (200g弱)
豆苗	1/2袋
ベーコン	40g
だし汁	600ml
塩	小さじ1/2
しょうゆ	小さじ1/2

作り方

- ① トマトはヘタをとり、1口大に切る。豆苗は2cm位の長さに切る。ベーコンは細切りにする。
- ② だし汁を火にかけ、煮立ってきたらトマトとベーコンを入れ2~3分煮る。その後、豆苗を加える。
- ③ 豆苗に火が通ったら、塩としょうゆで調味する。

(1人分)エネルギー 39kcal たんぱく質 2.4g 食塩相当量 1.1g

(だし汁)

材料(4人分)

水	660ml
かつお節	12g

作り方

- ① 分量の水を火にかけ、沸騰寸前にかつお節を加え、沸騰したら1~2分位弱火で煮だす。
- ② 火をとめてかつお節が沈んだらザルでこす。

(1人分)エネルギー 0kcal 食塩相当量 0g

<ほうじ茶かん>

材料 4人分

ほうじ茶	400ml
粉寒天	2g
きな粉	小さじ2
黒蜜	小さじ4

作り方

- ① 鍋にほうじ茶と粉寒天を入れる。沸騰したら弱火にして2分以上加熱して寒天を煮溶かし、火を止める。
- ② ①を型に入れて冷やし固める。
- ③ ②が固まったら型から出し、食べやすい大きさに切って器に盛り付ける。
- ④ ③にきな粉と黒蜜をかける。

(1人分)エネルギー 19kcal たんぱく質 0.4g 食塩相当量 0g

1人分 合計 エネルギー 600kcal たんぱく質 27.1g 食塩相当量 2.6g