

## 男の料理教室④⑤

令和8年2月1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

### <ルーを使わない チキンカレー>

#### 材料 (4人分)

|         |                  |         |
|---------|------------------|---------|
| 鶏モモ肉    | 300g             |         |
| 小麦粉     | 大さじ2             |         |
| サラダ油    | 大さじ1             |         |
| おろし生姜   | 小さじ1             |         |
| おろしにんにく | 小さじ1             |         |
| カレー粉    | 大さじ2             |         |
| 玉ねぎ     | 1個 (200g)        |         |
| 人参      | 小1本 (100g)       |         |
| じゃがいも   | 2個 (200g)        |         |
| ケチャップ   | 大さじ2             |         |
| バター     | 12g (大さじ1)       |         |
| ブイヨン固形  | 1個               |         |
| 水       | 2カップ<br>(1カップ×2) |         |
| A       | 砂糖               | 大さじ 1/2 |
|         | 醤油               | 大さじ 1   |
|         | 酢                | 大さじ 1   |
|         | コショウ             | 少々      |

#### 作り方

- ① 鶏肉は一口大に切り、ポリ袋に鶏肉と小麦粉を入れ、良くなじませておく。
- ② 玉ねぎは、粗みじん切りにする。人参・じゃがいもは1cm角位に切る。
- ③ 鍋に油を熱し、おろし生姜とにんにくを入れ香が出たら、①の鶏肉を加え炒める。
- ④ 鶏肉が白っぽくなってきたら、カレー粉を加え、さらに炒める。弱めの中火でへらでなべ底をこするように炒める。色が変わってきたら、水1カップとブイヨンを入れて煮る。
- ⑤ フライパンにバター1/2量を入れ、玉ねぎを色が付くまで炒める。ケチャップを加えて合わせ④の鍋に加える。
- ⑥ ⑤のフライパンに残りのバターを入れ、人参を炒める。人参にバターがなじんだら、じゃがいもを加え炒める。じゃがいもの表面に焼き色が付いたら水1カップを加えて柔らかくなるまで煮る。
- ⑦ ④の鍋に加え、時々鍋底をこすように混ぜながら煮る。調味料Aを加え、さらにとろみが出るまで煮込み、コショウを振り入れ仕上げる。

(1人分) 327kcal たんぱく質 15.9g 食塩相当量 1.6g

### <ターメリックライス>

#### 材料 (4人分)

|         |         |
|---------|---------|
| 米       | 2合      |
| ターメリック  | 小さじ 1/3 |
| 炊飯器の水加減 |         |

#### 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、ターメリックを加えて炊く。

(1人分) 234Kcal たんぱく質 3.8g 食塩相当量 0g

## <白菜のサラダ>

材料 (4人分)

作り方

|        |              |
|--------|--------------|
| 白菜     | 3枚 (300g)    |
| 人参     | 20g          |
| レモン皮   | 少々           |
| 春菊     | 30g          |
| ドレッシング |              |
| レモン果汁  | 1/2個分 (20ml) |
| 酢      | 大さじ1         |
| 塩      | 小さじ1/6       |
| 砂糖     | 小さじ1/3       |
| 醤油     | 小さじ1/3       |
| サラダ油   | 大さじ1         |
| こしょう   | 少々           |

- ① 白菜は軸と葉に分ける。  
軸は3~4cm長さの細切り、葉は縦に2等分し、1cmくらいの幅に切る。
- ② 人参は3cm長さの細切りにする。
- ③ レモンはしぼる。皮は薄くむいて細切りにする。  
春菊は葉を食べやすい大きさにちぎっておく
- ④ レモン果汁と調味料を混ぜ合わせドレッシングを作る。
- ⑤ ボウルに①②③を入れ、ドレッシングを回し入れ、よく和える。  
少し時間をおいて、器に盛る。

(1人分) 43kcal たんぱく質 0.9g 食塩相当量 0.4g

## <コーヒー羊かん>

材料 4人分

作り方

|         |       |
|---------|-------|
| こしあん    | 250g  |
| 粉寒天     | 2g    |
| コーヒー(粉) | 3g    |
| 水       | 200ml |

- ① 鍋に水と粉寒天、コーヒーを入れよく混ぜて溶かし、火にかけて弱火で2分以上加熱し火を止める。
- ② こしあんを3回に分けて加え、良く煮溶かす。  
粗熱が取れたら型に流して冷やし固める

(1人分) 97kcal たんぱく質 6.2g 食塩相当量 0g

合計 701kcal たんぱく質 26.8g 食塩相当量 2.0g