

令和4年度男の料理教室

## ラク楽！男の料理教室 卵料理～オムレツに挑戦～



主食	ごはん
主菜	プレーンオムレツ
副菜（汁物）	ブロッコリーとキャベツのスープ
副菜	ほうれん草とえのきだけのゆず浸し
副菜（デザート）	いちごのワインゼリー

エネルギー 589kcal 塩分 2.6g

令和5年2月10日(金)

# ラク楽！男の料理教室

## 卵料理 ～ オムレツに挑戦 ～

<b>本日の献立</b>	エネルギー589kcal	塩分2.6g
・主食	ごはん	
・主菜	プレーンオムレツ	
・副菜(汁物)	ブロッコリーとキャベツのスープ	
・副菜	ほうれん草とえのきだけのゆず浸し	
・副菜(デザート)	いちごのワインゼリー	

主食・主菜・副菜をそろえましょう！

### 主食 ごはん

<材料> 4人分	エネルギー 193kcal	塩分 0g
精白米 1合半	水	適量

<作り方>

- ① 研いだ米を炊飯釜にに入れて、分量の水を加えて、30分浸水する。
- ② 炊飯する。

### 主菜 プレーンオムレツ

ふわとろでやさしい味わい

<材料> 1人分	エネルギー220kcal	塩分0.9g
卵 2個	サラダ油	小さじ1/2弱
塩 少々	バター	大さじ1/2
A しょう 少々	パセリ	少々
牛乳 大さじ1	トマトケチャップ	大さじ1/2

<作り方>

- ① ボウルに、卵を割り入れてほぐしAを加え混ぜる。
- ② フライパンを中火にかけサラダ油を入れ熱し、濡れ布巾に乗せ底を冷ます。
- ③ バターをフライパンに入れて中火で熱し、泡立ってきたら①を一度に流し大きく混ぜる。
- ④ 表面が半熟状になってきたら、手前1/3を向こう側へ折り返し、向こう側1/3を手前に折り返す。
- ⑤ フライ返しで返し軽く焼き、器に盛り、ケチャップとパセリを添える。

**Point** 卵はかき混ぜすぎない

## 副菜(汁物) ブロッコリーとキャベツのスープ

コンソメで煮込んで旨味たっぷり

<材料>2人分		エネルギー94kcal 塩分0.9g	
ブロッコリー	1/4個	水	300ml
キャベツ	1枚	固形コンソメ	1/2個
玉ねぎ	1/8個	A { ローリエ	1/2枚
にんじん	1/6本	酒	大さじ1/2
ベーコン	15g	塩	少々
オリーブオイル	大さじ1/2	こしょう	少々

<作り方>

- ① ブロッコリーは小房に分け、一口大に切る。
- ② キャベツ、玉ねぎ、にんじん、ベーコンは1cm角に切る。
- ③ 鍋にオリーブオイルを熱し、②を炒める。しんなりしたら①を入れ炒めてから水とAを入れ、沸騰したら弱火にして10分ほど煮る。
- ④ 塩、こしょうで味を調える。

**Point** 野菜は大きさを切りそろえるとよい。

## 副菜 ほうれん草とえのきだけのゆず浸し

旬野菜をゆず風味で

<材料>2人分		エネルギー23kcal 塩分0.8g	
ほうれん草	1/2束	ゆず	1/2個
えのきだけ	1/2パック	A { しょうゆ	大さじ1/2
		だし	大さじ1

<作り方>

- ① えのきだけは、根元を切り落として半分に切り、さっとゆでる。同じ鍋でほうれん草も入れてゆで3~4cm長さに切りよく水気を絞る。
- ② ゆずは果汁をを絞り、皮はせん切りにする。
- ③ ゆず果汁とAを合わせ①を加えて和え、器に盛り、せん切りにしたゆずの皮を天盛りする。

**Point** 水気はしっかり絞る。

## 副菜(デザート) いちごのワインゼリー

食後のデザートはいちごを味わって

<材料>2人分		エネルギー59kcal 塩分0g	
いちご	小4個	白ワイン	80ml
粉ゼラチン	1/2袋	A { 水	50ml
レモン汁	大さじ1/2	砂糖	大さじ1

<作り方>

- ① いちごはへたを取り半分に切り容器に入れる。
- ② 鍋にAを入れ、中火にかけ煮溶かし沸騰したら火からおろす。
- ③ ②に粉ゼラチンを振り入れ、余熱で溶かす。
- ④ ③にレモン汁を加え、鍋底を氷水に付けて粗熱をとり①に流し入れ冷やし固める。

**Point** ワインは煮切って、アルコール分をとばす。