

ラク楽！男の料理教室

肉料理 ～豚肉料理に挑戦～



主食 ごはん
主菜 豚肉のしょうが焼き
副菜（汁物） 白菜と小松菜のみそ汁
副菜 ごぼうのごま酢和え
副菜（デザート） 白玉のきな粉と黒みつけ

エネルギー 647kcal 塩分 2.8g

令和4年12月9日(金)

ラク楽！男の料理教室

肉料理 ～豚肉料理に挑戦～

本日の献立	エネルギー647kcal	塩分2.8g
・主食	ごはん	
・主菜	豚肉のしょうが焼き	
・副菜(汁物)	白菜と小松菜のみそ汁	
・副菜	ごぼうのごま酢和え	
・副菜(デザート)	白玉のきな粉と黒みつかけ	

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置いて、分量の水を加えて、30分浸水する。
- ② 炊飯する。

副菜(デザート) 白玉のきな粉と黒みつかけ

もちもちな和風甘味

<材料>2人分		エネルギー113kcal	塩分0g
白玉粉	50g	きな粉	大さじ1
水	40ml	黒みつ	大さじ1/2

<作り方>

- ① ボウルに白玉粉を入れ、水を少しずつ加え耳たぶ程のかたさにし、10等分にして丸める。
- ② 鍋にたっぷりの湯を沸かし①をゆでる。水にとり、冷ましてから水気を切る。
- ③ 器に②を入れきな粉と黒みつをかける。

Point 白玉粉の水は一気に加えるのではなく少しずつ加える。

主菜 豚肉のしょうが焼き

しょうがとにんにくの香りで食欲アップ

<材料>2人分

		エネルギー264kcal 塩分1.2g	
豚ロース	160g	B	しょうゆ 大さじ1弱
A	しょうが(すりおろす)	1かけ	みりん 大さじ1/2
	にんにく(すりおろす)	1かけ	レタス 60g
	酒	大さじ1/2	ミニトマト 2個
サラダ油	大さじ1/2		

<作り方>

- ① レタスは、1cm幅に切り、水にさらし水気を切る。
- ② ポリ袋に合わせたAと豚肉を入れ、10分つけた後Bを混ぜ合わせる。
- ③ フライパンにサラダ油を中火で熱し、②の豚肉を入れ両面を焼く。
- ④ 器に盛り、①とミニトマトを添える。

Point 下味を2段階にしてつけることで肉がやわらかくなる。

副菜(汁物) 白菜と小松菜のみそ汁

旬の葉物野菜をみそ汁にして

<材料>2人分

		エネルギー31kcal 塩分1.1g	
白菜	50g	みそ	大さじ1
小松菜	1株	だし	300ml
エリンギ	1本	七味唐辛子	お好みで

<作り方>

- ① 白菜と小松菜は、2~3cmのざく切りにする。エリンギは長さを半分にし、四つ割りにする。
- ② 鍋にだしと①を入れ火にかける。
- ③ 火が通ったらみそを溶き入れる。器に盛りお好みで七味唐辛子をかける。

Point 野菜のシャキシャキ感などを楽しむため煮すぎない。

副菜 ごぼうのごま酢和え

新食感がなんと新鮮

<材料>2人分

		エネルギー46kcal 塩分0.5g	
ごぼう	1/2本	A	酢・すり白ごま 各大さじ1
			砂糖 小さじ1
			塩 小さじ1/6

<作り方>

- ① ごぼうは、包丁の背で皮をこそげとり、7~8cm長さに切り、柔らかくなるまでゆでる。
- ② ①をまな板上げてめん棒でたたき、割れ目を入れてから細切りにする。
- ③ Aをよく混ぜて②を和える。

Point たたくことで味がよくしみこむ。