

## ラク楽！男の料理教室 ～焼き物料理に挑戦編～



|          |                  |
|----------|------------------|
| 主食       | ごはん              |
| 主菜       | いわしの蒲焼き          |
| 副菜（汁物）   | 新じゃがと新玉ねぎのみそ汁    |
| 副菜       | 大豆もやしとにんじんのからし和え |
| 副菜（デザート） | コーヒーゼリー練乳かけ      |

エネルギー 608kcal 塩分 2.4g

令和5年5月26日(金)

# ラク楽！男の料理教室 ～焼き物料理に挑戦編～

|              |                  |        |
|--------------|------------------|--------|
| <b>本日の献立</b> | エネルギー608kcal     | 塩分2.4g |
| ・主食          | ごはん              |        |
| ・主菜          | いわしの蒲焼き          |        |
| ・副菜(汁物)      | 新じゃがと新玉ねぎのみそ汁    |        |
| ・副菜          | 大豆もやしとにんじんのからし和え |        |
| ・副菜(デザート)    | コーヒーゼリー練乳かけ      |        |

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 192kcal | 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。

## 副菜(汁物) 新じゃがと新玉ねぎのみそ汁

旬の野菜の甘みを楽しむ

|         |    |             |          |
|---------|----|-------------|----------|
| <材料>4人分 |    | エネルギー45kcal | 塩分0.9g   |
| 新じゃが芋   | 1個 | だし          | 3カップ     |
| 新玉ねぎ    | 1個 | みそ          | 大さじ1と1/3 |

<作り方>

- ① じゃが芋は4つ切り、玉ねぎはくし切りにする。
- ② 鍋にだし、1を入れ火にかけ、やわらかくなるまで煮る。
- ③ みそを溶き入れ、器に盛る。

**Point** じゃが芋が煮崩れる前に火を止める。

## 主菜 いわしの蒲焼き

甘辛だれがおいしさの決め手

| <材料> 4人分 |          | エネルギー247kcal 塩分 1.1g |          |
|----------|----------|----------------------|----------|
| まいわし（開き） | 2尾×4人分   | A しょうゆ               | 大さじ1と1/3 |
| 小麦粉      | 大さじ1と1/3 | A 砂糖                 | 大さじ1と2/3 |
| しょうが     | 2かけ      | A みりん                | 小さじ1と1/3 |
| ピーマン     | 2個       | A 酒                  | 小さじ2     |
| 白いりごま    | 小さじ2     | A 水                  | 大さじ2     |
|          |          | サラダ油                 | 小さじ2     |

<作り方> **Point** 小麦粉は薄くつけたほうが味がよくからまる。

- ① いわしは、小麦粉を両面にふり、軽くはたいて薄くつける。
- ② しょうがはすりおろし絞り汁をとっておく。ピーマンは種をとり縦4等分に切る。
- ③ フライパンに油を熱し、いわしの皮を下にして中火で2~3分焼き、焼き色がついたら裏返し、ピーマンも加え一緒に2~3分焼く。
- ④ 油をキッチンペーパーでふき、Aを加えて強火で全体にからめる。最後にしょうが汁を回しかける。
- ⑤ いわしにピーマンを添えて、ごまをふりかける。

## 副菜 大豆もやしとにんじんのからし和え

からしがピリツときいた和え物

| <材料> 4人分 |      | エネルギー60kcal 塩分 0.4g |          |
|----------|------|---------------------|----------|
| 大豆もやし    | 200g | A 練りからし             | 小さじ1     |
| にんじん     | 40g  | A しょうゆ              | 小さじ1と1/2 |
| 油揚げ      | 1枚   | A 砂糖                | 小さじ1/2   |

<作り方>

- ① 油揚げはオーブントースターで焼き、細切りにする。にんじんは千切りにする。
- ② 沸騰した湯にもやしとにんじんを加え1分程ゆで、ざるにとり冷まし軽く絞る。
- ③ ②をAで和え、油揚げを加えて、混ぜ合わせる。

**Point** 野菜はざるにあげ、しっかり水気をきる。

## 副菜(デザート) コーヒーゼリー練乳かけ

手軽においしいコーヒーゼリー

| <材料> 4人分 |      | エネルギー64kcal 塩分 0g |      |
|----------|------|-------------------|------|
| 粉ゼラチン    | 10g  | 水                 | 2カップ |
| 水        | 大さじ3 | インスタントコーヒー        | 大さじ3 |
| 砂糖       | 大さじ3 | 練乳（コンデンスミルク）      | 20g  |

<作り方>

- ① 水大さじ3に粉ゼラチンをふりいれ、10分置いておく。
- ② 鍋に水2カップを入れて火にかけ、泡がふつふつと出て、温まってきたら火を止め砂糖、コーヒーを入れ煮溶かす。
- ③ ②に①を加え、よく混ぜ、器に流し入れ冷蔵庫で冷やし固め、最後に練乳をかける。**Point** 粉ゼラチンは煮立たせない。