

ラク楽！男の料理教室

～蒸し物料理に挑戦編～



主食	ごはん
主菜	蒸し餃子
副菜（汁物）	セロリと豆腐の中華スープ
副菜	トマトときゅうりのさっぱりサラダ
副菜（デザート）	はちみつ・れもんヨーグルトパフェ

エネルギー 600kcal 塩分 2.7g

令和5年8月31日(木)

ラク楽！男の料理教室

～蒸し物料理に挑戦！～

本日の献立	エネルギー600kcal	塩分2.7g
・主食	ごはん	
・主菜	蒸し餃子	
・副菜(汁物)	セロリと豆腐の中華スープ	
・副菜	トマトときゅうりのさっぱりサラダ	
・副菜(デザート)	はちみつ・れもんヨーグルトパフェ	

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いて、分量の水を加えて、30分浸水する。
- ② 炊飯する。

副菜(汁物) セロリと豆腐の中華スープ

セロリと桜エビが香る中華スープ

＜材料＞4人分	エネルギー30kcal	塩分0.8g
セロリ 100g(1本)	水 3カップ	
木綿豆腐 100g	顆粒中華だし 小さじ2	
桜エビ(素干し) 4g		

＜作り方＞ **Point** セロリは色が変わるので、煮過ぎない。

- ① セロリは茎と葉に分け、茎は筋を取って斜め薄切りに、葉はざく切りにする。
- ② 豆腐は小さめのさいの目切りにする。
- ③ 鍋に桜エビをいれ弱火にかけ乾煎りをし、香りが立ったら分量の水、中華だし、①を入れて2分煮て、最後に②を加えさっと煮立たせる。

主菜 蒸し餃子

つるんとあっさり蒸し餃子！

<材料> 4人分

餃子の皮	20枚
豚ひき肉	120g
キャベツ（みじん切り）	120g
にら（みじん切り）	20g
ねぎ（みじん切り）	40g（1/4本）
にんにく（すりおろす）	ひとかけ
しょうが（すりおろす）	ひとかけ

エネルギー177kcal 塩分0.8g

A 酒	大さじ2/3
A 砂糖	小さじ1
A しょうゆ	小さじ1弱
A オイスターソース	小さじ1弱
A こしょう	少々
酢	小さじ4
しょうゆ	小さじ2
からし	適量

<作り方>

- ① ボウルにひき肉、Aを加えよく練る。そこに野菜の具材を全て加えて混ぜ合わせ、しばらく置いてなじませる。20等分に分けておく。
- ② 餃子の皮の中央に1/20量の①を置き、皮のふちに水をつけ半分に折り、ひだを作る。
- ③ 蒸し器に水を入れ沸騰させ蒸気が出たら一度火を止め、クッキングペーパーを敷き、餃子を並べふたをして強火で8分程蒸す。酢しょうゆ、からしで食べる。

Point 始めにひき肉に調味料を混ぜ、肉汁をとじこめる。

副菜 トマトときゅうりのさっぱりサラダ

夏野菜を使ったさっぱりサラダ

<材料> 4人分

トマト（くし形切り）	2個
きゅうり（小口切り）	2本
玉ねぎ（薄切り）	1/2個
いりごま	小さじ2

エネルギー78kcal 塩分1.0g

A しょうゆ	大さじ1と1/2
A みりん	大さじ1と1/2
A 酢	大さじ1と1/2
A ごま油	小さじ1と1/2

<作り方>

- ① きゅうりは切った後、塩（分量外）をひとつまみをまぶし、しんなりしたら水気を絞る。玉ねぎは水にさらし、よく水切りする。野菜を、器に盛りつける。
- ② よく混ぜ合わせたAを、①にかけ、いりごまをふる。

Point 調味料が薄まらないよう、野菜の水気はよく切る。

副菜(デザート) はちみつ・れもんヨーグルトパフェ

爽やかなパフェ

<材料> 4人分

ヨーグルト（無糖）	280g
はちみつ	大さじ1
レモン汁	小さじ1

エネルギー123kcal 塩分0.1g

バナナ	2本
ゴールドエンキウイ	1個
冷凍ブルーベリー	20粒

<作り方>

- ① バナナは小口切り、キウイはいちょう切りにする。
- ② 器に等分に①をいれ、その上にヨーグルトをのせ、はちみつとレモン汁をかけ、最後にブルーベリーをちらす。**Point** 色んな果物で試してみてください。