

ラク楽！男の料理教室

～炒め物料理に挑戦～



主食	ごはん
主菜	豚肉と小松菜のごま炒め
副菜（汁物）	きのこ水菜のすーぷ
副菜	白菜とりんごのコールスロー風サラダ
副菜（デザート）	さつま芋のみるく煮

エネルギー 577kcal 塩分 2.9g

令和5年 12月 21日(木)

～ 炒め物料理に挑戦 ～

本日の献立

エネルギー 577kcal 塩分 2.9g

- | | |
|-----------|--------------------|
| ・主食 | ・ごはん |
| ・主菜 | ・豚肉と小松菜のごま炒め |
| ・副菜(汁物) | ・きのこ水菜のすーぷ |
| ・副菜 | ・白菜とりんごのコールスロー風サラダ |
| ・副菜(デザート) | ・さつまいものみるく煮 |

主食・主菜・副菜をそろえましょう！

主食 ごはん

<材料> 4人分

精白米 1合半

エネルギー193 kcal 塩分 0g

水 適量

<作り方>

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

主菜 豚肉と小松菜のごま炒め

ちよっぴり中華風

<材料> 4人分

豚もも肉(一口大に切る) 300g
酒 小さじ1
小松菜(ゆでて3cm長さに切る) 250g
赤ピーマン(乱切り) 1/2個
きくらげ(戻して適宜切る) 4~5個
にんにく(みじん切り) 1拵

エネルギー198kcal 塩分 1.3g

油 小さじ2
酒 大さじ2
オイスターソース 小さじ4
A 白すりごま 小さじ2
しょうゆ 小さじ2
砂糖 小さじ1
白いりごま 小さじ1

<作り方>

- ① 肉に酒をからめる。
- ② フライパンに油とにんにくを入れて熱し、①の肉・ピーマンの順に加えて炒める。
- ③ 小松菜・きくらげとAを加えて、強火で汁気をとばしながら炒める。
- ④ 器に盛り、ごまを振る。

Point 小松菜は下ゆでし、しっかり水気をきる。

副菜(汁物) きのこと水菜のすーぷ

ほんのり香る桜えびがアクセントのスープ

＜材料＞4人分		エネルギー	19kcal	塩分	1.2g
水菜(3cm長さに切る)	1～2株	さくらえび(素干し)			3g
しめじ(石づきをとり小房に分ける)	1/3パック	鶏がらスープ			3カップ
えのき茸(石づきをとり小房に分ける)	1/6パック	こしょう			少々

＜作り方＞

- 鍋にさくらえびを入れて、香りが立つまでから煎りする。
- ①に鶏がらスープ他残りの食材を加えて、火を通す。仕上げにこしょうをお好みで加える。

Point さくらえびは焦がさないように火加減に注意。

副菜 白菜とりんごのコールスロー風サラダ

季節の野菜・果物をサラダ仕立てに

＜材料＞4人分		エネルギー	38kcal	塩分	0.3g
白菜(せん切り)	250g	A	酢		大さじ1
りんご(皮付き1/12のくし形を薄切り)	1/6個		砂糖		小さじ1/2
セロリ(薄切り)	少量		塩・こしょう		各少々
レーズン(粗く刻む)	10g		マヨネーズ		小さじ2

＜作り方＞

- 白菜・セロリに塩一つまみ(分量外)を振って軽く混ぜて、10分ほどおく。しんなりしたら水気を絞る。
- ①とりんご・レーズンをAで和える。
- ③器に盛り、マヨネーズをかける。

Point 野菜の水気をしっかり絞る。

副菜(デザート)さつまいのみるく煮

おやつ?デザート?それともおかず(副菜)?

＜材料＞4人分		エネルギー	130kcal	塩分	0.1g
さつまい(皮付き1.5cm角切)	300g	牛乳			130ml
ゆで小豆(缶)	大さじ2				

＜作り方＞

- さつまいは水にさらす。
- 鍋に①・牛乳・ゆで小豆を加えて弱火で柔らかくなるまで煮る。

Point 焦がさないように火加減に注意。甘さはあずき量で調整。

トッピングに生クリームやスライスアーモンドでアクセントをつけるとおしゃれなデザートになり、美味。