

丼料理をひと工夫

平成27年8月12日（水）



主食+主菜 ガパオごはん
副菜（汁物） かぼちゃの豆乳味噌汁
副菜 夏野菜の甘酢和え
副菜（果物） すいか

エネルギー 569kcal
塩分 2.5g

平成27年8月19日（水）



主食 わけぎたっぶり深川丼
主菜 なまりぶしのハーブフライ
副菜（汁物） もずくのスープ
副菜 わかめと枝豆のサラダ

エネルギー 609kcal
塩分 2.8g

平成27年8月27日（木）



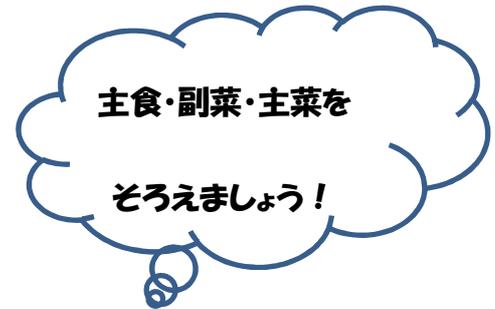
主食+副菜 ねばねば丼
主菜 鮭の蒸し煮さわやかソース
副菜（汁物） のり吸い
副菜 きゅうりのピクルス
副菜（果物） なし

エネルギー 577kcal
塩分 2.7g

“丼料理を一工夫①”

本日の献立

- ・主食兼主菜 **ガパオごはん**
- ・副菜(汁物) **かぼちゃの豆乳味噌汁**
- ・副菜 **夏野菜の甘酢和え**
- ・副菜(デザート) **すいか**



本日の献立 1人分のエネルギー 569kcal 塩分 2.5g

☆**ガパオごはん** バジル味がさわやかで食がすすむ一品です

<材料> 4人分 1人分エネルギー 410kcal 塩分 1.1g

鶏モモ肉(1cm角に切る)	300g	A	しょうゆ	大さじ1
ピーマン(1cm角に切る)	2個		オイスターソース	大さじ1
赤パプリカ(1cm角に切る)	1/2個		砂糖	小さじ2
玉ねぎ(微塵切り)	1/3個		バジル(乾)	小さじ1(1g)
油	小さじ2		にんにく(みじん切)	1カケ
高野豆腐	1枚		赤唐辛子(みじん切)	1本
	牛乳	大さじ1	卵	4個
バジル(生)	1~2枝		五分搗きごはん	1.5合分

<作り方>

- ① 高野豆腐は水に戻す。水気を切り粗微塵に切り、牛乳を浸み込ませる。
- ② フライパンに油とにんにく・赤唐辛子を入れて炒める。香りが立ったら、鶏肉を加え、色が変わるまで炒める。野菜(ピーマン・赤パプリカ・玉ねぎ)を加え、さらに炒める。
- ③ 高野豆腐を加えて炒め、調味料Aを加え汁気がなくなるまで炒め、全体に味が馴染んだら火を止める。
- ④ 4個分の半熟の目玉焼きを焼く。
- ⑤ 器にご飯を盛り、③をかけ、④の目玉焼きをのせる。生バジルを添える。

☆かぼちゃの豆乳味噌汁

<材料> 4人分 エネルギー 42kcal 塩分 0.8g

かぼちゃ(1cm厚さに切り)	60g	だし汁	2カップ弱
みょうが(薄切り)	1個	豆乳	1カップ
つるむらさき(2~3cmに切る)	2株	味噌	24g

<作り方>

- ① だし汁でかぼちゃを柔らかくなるまで煮て、つるむらさき・みょうがを加える。
- ② 味噌を溶き入れる。豆乳を加え、温めて火を止める。

☆夏野菜の甘酢おろし和え

<材料> 4人分 1人分エネルギー 89kcal 塩 0.6g

枝豆(さや付)	200g	A {	酢	大さじ3
コーン缶	大さじ3		砂糖	大さじ1
とまと(一口大に切る)	1個		塩	小さじ1/2
大根(すりおろす)(自然に水を切る)	200g			
若布(乾)(水に戻す)(水気を切る)	3g			

<作り方>

- ① 枝豆はゆでて、薄皮までむく。
- ② おろし大根に、よく混ぜ合わせたAを少しづつ混ぜて、味を馴染ませる。
- ③ ②に枝豆・コーン・若布(一口大に切る)・トマトを加えて和える

☆デザート(すいか)

<材料> 4人分 1人分のエネルギー28kcal 塩分 -

すいか	1/8個
-----	------

<作り方>

- ① 等分に切り分ける。

平成27年8月19日(水)

於：越谷市立保健センター

平成27年度 男の料理教室 丼料理をひと工夫

★手をしっかり洗いましょう

- ① 手の平だけでなく、指先、爪の間、指の間、親指、手の甲、手首まで石けんを泡立ててよく洗います。
※1分以上のこすり洗いが基本です。
- ② 流水でよくすすぎます。
- ③ 清潔なハンカチでよく拭きます。

★道具を適切に使いましょう

- **布巾** 洗い終わったきれいな食器を拭きます。
- **台布巾** 調理台の上を拭きます。
- **モップ** 床にこぼれた水滴を拭きます。
- **まな板** 野菜用と、肉魚専用に分かれています。
- **包丁** 使用後は、スポンジの固い面にクレンザーをつけて磨きましょう。
※手を怪我しないように。

★一汁三菜をそろえましょう

- 一汁三菜を基本とする日本の食事は、理想的な栄養バランスです。
- 「うま味」を上手に使いましょう。
- 動物性油脂の少ない食生活が、日本人の長寿や肥満防止に役立っています。



- 献立**
- **主食** わけぎたっぷり深川丼
 - **主菜** なまりぶしのハーブフライ
 - **副菜** もずくのスープ
 - **副菜** わかめと枝豆のサラダ

栄養価 エネルギー609kcal 塩分2.8g

主食・主菜・副菜
をそろえましょう

わけぎたっぷり深川丼

栄養価 エネルギー250kcal 塩分1.5g

◆ 分量〈4人分〉

半搗き米	1合半	
あさりむき身	160g	
わけぎ	6本(180g)	
A	だし	2カップ
	しょうゆ	大さじ1
	みりん	大さじ1

◆ 作り方

《下ごしらえ》

- あさは塩水で洗って水気を切る。
- わけぎは2cm長さに切り、葉と白い部分に分けておく。

- ① 鍋に A を合わせて煮立て、わけぎの白い部分を加える。再び煮立ったら、あさを加えて火を通す。アクを取り、わけぎの葉をくわえてひと煮する。
- ② 器にごはんを盛り、①を汁ごとかける。

ひとくちメモ

あさは春と秋がおいしい時季です。たっぷりの鉄とビタミンB12が貧血を予防します。

なまりぶしのハーブフライ

栄養価 エネルギー295kcal 塩分0.4g

◆ 分量〈4人分〉

なまりぶし	240g	
A	こしょう	少々
	白ワイン	大さじ2
小麦粉	適宜	
溶き卵	適宜	
パン粉	適宜	
B	パセリ	10g
	青じそ	4枚
	タイム	小さじ1
	オレガノ	小さじ1
	チリパウダー	少々
	塩	小さじ1/6
	こしょう	少々
	白ワイン	大さじ1
	揚げ油	適宜
	サラダ菜	4~8枚
レモン	1/2個	

◆ 作り方

《下ごしらえ》

- なまりぶしは一口大に切り、A で下味をつける。
- パセリと青じそはみじん切りにする。
- パン粉に B を混ぜる。
- サラダ菜は洗っておく。
- レモンはくし形に切る。

- ① なまりぶしに、小麦粉 → 溶き卵 → パン粉の順に衣をつけ、170℃の油でカラリと揚げる。
- ② ①の油をよく切ってサラダ菜を敷いた器に盛り、レモンを添える。

ひとくちメモ

かつおのおいしい時季は夏~秋です。良質のたんぱく質が豊富で、本マグロの赤身に次いで多く含まれています。また、骨粗しょう症を予防するビタミンDもあります。

血合い部分は、ビタミンB12や鉄が特に多く、その栄養価はレバーに匹敵します。

もずくのスープ

栄養価 エネルギー35kcal 塩分0.4g

◆ 分量〈4人分〉

(生)もずく	120g	
えのき茸	40g	
にら	20g	
水	3カップ	
スープの素	小さじ1	
A	酒	大さじ1
	塩	小さじ1/6
	こしょう	少々
	ごま油	小さじ1

◆ 作り方

《下ごしらえ》

- もずくは水気を切る。(長ければ切る。)
- えのき茸は根元の部分を切り落とし、半分長さに切る。
- にらは3cm長さに切る。

- ① 鍋に分量の水を沸かし、スープの素を入れる。
Aを加えて味を調べ、もずく、えのき茸、にらを加える。
再び煮立ち始めたら火を止め、ごま油を加える。

ひとくちメモ

にらはβ-カロテン豊富な緑黄色野菜で、ビタミンB1・B2・C・E、カルシウム、カリウム、鉄も多く、栄養満点です。調理の際は、短時間にゆでたり、炒めたりしましょう。

わかめと枝豆のサラダ

栄養価 エネルギー29kcal 塩分0.5g

◆ 分量〈4人分〉

乾燥カットわかめ	8g	
枝豆	60g	
トマト	200g	
ホールコーン缶	40g	
A	しょうゆ	小さじ2
	酢	大さじ2
	ごま油	小さじ2/3
	こしょう	少々

◆ 作り方

《下ごしらえ》

- わかめはたっぷりの水でもどす。
- 枝豆はゆでて、冷めてから実を取り出す。
- トマトは一口大に切る。
- Aをよく混ぜ、ドレッシングをつくる。

- ① 材料をドレッシングで和える。

ひとくちメモ

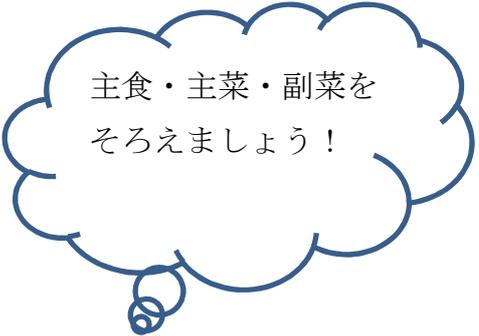
わかめには、ミネラル、ビタミン類、食物繊維が含まれています。
わかめのぬめり成分はアルギン酸で、血中コレステロール値や血圧を下げたり、血糖値の上昇を抑える作用があります。
わかめのカルシウムを有効に摂取するには、たんぱく質やマグネシウム、クエン酸、ビタミンDと組み合わせると効果的です。

男の料理教室

“丼料理をひと工夫③”

本日の献立

- ・ **主食兼副菜** **ねばねば丼**
- ・ **主菜** **鮭の蒸し煮さわやかソース**
- ・ **副菜(汁物)** **のり吸い**
- ・ **副菜** **きゅうりのピクルス**
- ・ **副菜(デザート)** **なし**



主食・主菜・副菜を
そろえましょう！

本日の献立 1人分のエネルギー 577kcal 塩分 2.7g

☆麦ご飯☆

<材料> 4人分 1人分のエネルギー 200kcal

五分搗き米	1と1/4カップ	麦	1/4カップ
-------	----------	---	--------

<作り方>

① 米と麦は別々に研ぎ、炊飯釜に入れて普通の水加減で炊く。

☆ねばねば丼

<材料> 4人分 1人分のエネルギー 101kcal 塩分 1.2g

長芋(すりおろす)	250g	しょうゆ	大さじ2弱
オクラ(小口切)	1ネット	だし	大さじ2
挽き割り納豆	2パック	青しそ(千切り)	4枚
めかぶ	60g	刻みのり	少々

<作り方>

① 長芋・おくら・めかぶにだししょうゆを加え混ぜ合わせる。

② 丼に麦ご飯を盛り、①をかけ、納豆を乗せて、青しそ・刻みのりを散らす。

☆梨 4人分で1個 1人分のエネルギー 21kcal

☆鮭の蒸し煮さわやかソース☆

<材料> 4人分 1人分のエネルギー 217kcal 塩分 0.6g

生鮭	4切	A	ブイヨン	1個
玉ねぎ(薄切り)	1/2個		水	1カップ
C	にんじん(千切り)	中1/2	白ワイン	大さじ2
	えのきだけ(半分に切る)	100g	B	マヨネーズ
さやいんげん(斜め薄切り)	4本	レモン汁		小さじ1

<作り方>

- ① 鍋にAを入れ、Cを敷き詰めた上に鮭を乗せて中火で温め沸騰してきたら、弱火にして野菜・魚に火が通るまで煮る。途中、さやいんげんを加える。
- ② 器に野菜を敷き、上に魚を盛り付ける。混ぜ合わせたBをかける。

☆のり吸い☆

<材料> 4人分 1人分のエネルギー 17kcal 塩分 0.6g

B	しょうが	1かけ(5g)	A	焼き海苔(ちぎる)	4枚
	にら(4cm長さに切る)	1/3束		だし	3カップ
	椎茸(千切り)	1枚		塩	小さじ 1/4
				しょうゆ	小さじ1

<作り方>

- ① 椀にちぎったのりを入れておく。
- ② 鍋にAを煮立て、Bのしょうが・にら・椎茸を加えます。
- ③ 熱いうちに①の椀に注ぎます。

☆きゅうりのピクルス☆

<材料>4人分 1人分のエネルギー 21kcal 塩分 0.3g

きゅうり	2本	A	水	大さじ4
みょうが(縦半分に切る)	2個		塩	小さじ1/2
蜂蜜	大さじ1と1/2		粒こしょう	少々
酢	大さじ3		ロリエ	1/2枚
レモン汁	大さじ1			

<作り方>

- ① 鍋にAを煮立て蜂蜜を加え火を消す。冷めたら酢とレモンを加える。
- ② きゅうりは皮を縞目に剥き、3~4cmに切り、縦4つ割りに切る。
- ③ 熱湯に②を入れて一混ぜし、湯をきる。①のピクルス液に漬け込む。