

平成28年2月15日（月）



主食 五分搗きごはん
主菜 ロール白菜
副菜 甘辛かぼちゃ
副菜 春菊の香味みそ和え
副菜（デザート）りんごのコンポート

エネルギー 613kcal
塩分 2.4g

平成28年2月26日（金）



主食 五分搗きごはん
主菜 根菜入りさつま揚げ
副菜（汁物） 焼きネギの味噌汁
副菜 菜の花のピリ辛ナムル
副菜（デザート）さつまいものジンジャー煮

エネルギー 631kcal
塩分 3.1g

平成28年3月7日（月）



主食 五分搗きごはん
主菜 牛肉巻き豆腐のすき煮風
副菜（汁物） ポテトのすり流し汁
副菜 きのこのマリネ
副菜（デザート）甘酒風味ミルクプリン

エネルギー 590kcal
塩分 2.8g

平成27年度 男の料理教室

からだ温まる料理教室①



本日の献立

- ・主食 五分搦きごはん
- ・主菜 ロール白菜
- ・副菜 甘辛かぼちゃ
- ・副菜 春菊の香味みそ和え
- ・副菜(デザート) りんごのコンポート

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 613kcal 塩分 2.4g

☆甘辛かぼちゃ

<材料> 4人分 1人分のエネルギー60kcal 塩分 0.5g

かぼちゃ(1cm厚さに切る)	1/4個	酒	大さじ1
はちみつ	大さじ1	油	大さじ1/2
しょうゆ	小さじ2	黒ゴマ	適量

<作り方>

- ① 熱したフライパンに油を入れて、かぼちゃを焼く。
- ② かぼちゃが柔らかくなったら、酒を振り、はちみつ・しょうゆを焦がさないように絡める。
- ③ 器に盛り、黒ゴマを振る。

☆りんごのコンポート

<材料> 4人分 1人分のエネルギー58kcal 塩分 -

りんご	1個	レモン汁	大さじ1
砂糖	大さじ2	プルーン	4個

<作り方>

- ① りんごは、良く洗い12等分のくし型に切り、レモン汁を絡める。
- ② 耐熱皿にりんご・プルーンを並べ砂糖を振り、ラップをしレンジで加熱する。
- ③ 器に盛る。

☆ロール白菜

<材料> 4人分 1人分のエネルギー 251kcal 塩分 1.2g

白菜	8枚	片栗粉	大さじ1
合挽き肉	300g	水+椎茸戻し汁	300ml
玉ねぎ(みじん切り)	1/2個	コンソメ	1個
人参(みじん切り)	小1/2本	ローリエ	1~2枚
干し椎茸(戻してみじん切り)	2枚	こしょう	少々
卵	1個	シメジ(小房に分ける)	1/2パック
豆腐	100g	セロリ(細かく切る)	1/3本
塩・こしょう	少々	ナツメグ(あれば)・パセリ(みじん切り)	各少々

<作り方>

- ① 白菜は茹でる or 蒸して、柔らかくする。
- ② ボウルに合挽き肉~片栗粉までの材料を入れて、よく混ぜ合わせる。8等分にする。
- ③ 白菜を広げて、②の種を芯の方からくるくるときつく巻く。
- ④ 鍋に③を敷き詰めて水・戻し汁・ローリエを入れて火をつける。煮立ったらスープの素・しめじ・セロリを加えて弱火で30分煮込む。パセリを散らす。

☆春菊の香味味噌和え

<材料> 4人分 1人分のエネルギー 44kcal 塩分 0.7g

春菊	300g	A	にんにく(微塵切り)	1/2かけ
ごま油	小さじ1		みそ	大さじ1
			酒	小さじ2
			砂糖	大さじ1/2
			唐辛子(小口切り)	1本分

<作り方>

- ① 春菊はたっぷりの湯でさっと茹でて、水に放す。水けをきり、3~4cm長さに切る。
- ② 耐熱容器にAを入れて、電子レンジで30秒加熱し、ごま油を加える。
- ③ 春菊を②で和える。

☆五分搗きご飯

<材料> 4人分 1人分のエネルギー 200kcal 塩分 -

五分搗き米	1カップ半	水	適量
-------	-------	---	----

<作り方>

- ① 研いだ米に水加減をし、浸漬し、炊飯器で炊く。

平成28年2月26日(金)

からだ温まる料理②

本日の献立 エネルギー 631kcal 塩分 3.1g

- ・ 主食 五分搗きご飯
- ・ 主菜 根菜入りさつま揚げ
- ・ 副菜 (汁物) 焼きネギの味噌汁
- ・ 副菜 菜の花のピリ辛ナムル
- ・ 副菜 さつまいものジンジャー煮

主食・主菜・副菜

をそろえましょう！



五分搗きご飯

<材料>4人分

エネルギー 200kcal 塩分 0g
五分搗き米 1合半

根菜入りさつま揚げ

<材料>4人分

		エネルギー 291kcal	塩分 1.1g
さわら	250g	生姜	20g
A {	片栗粉	大さじ2	ごぼう 1/4本 (50g)
	砂糖	小さじ2	人参 1/3本 (50g)
	酒	小さじ1	玉ねぎ 1/4個 (50g)
	しょうゆ	大さじ1と1/2	揚げ油 適量
木綿豆腐	1/2丁 (150g)	大葉	4枚
たまご (S)	1個		

<作り方>

- ① ごぼう、人参は1cmの長さの干切りにし、さっと茹でる。玉ねぎはみじん切りにする。生姜はすりおろす。
- ② さわらは皮、骨を取り除き、まな板でたたいてからすり鉢でよくする。
- ③ ②に木綿豆腐をつぶしながら加えてさらにすりつぶす。
- ④ ③に①、たまご、Aを加えてよく混ぜる。
- ⑤ ④を8個の俵型にし、180度に熱した油で揚げる。

焼きネギの味噌

＜材料＞4人分		エネルギー	33kcal	塩分	1.2g
長ネギ	1本(100g)	だし		3カップ	
まいたけ	100g	味噌		大さじ2(36g)	

＜作り方＞

- ① 長ネギは8等分にし、フライパンで焦げ目が付くまで弱火で焼く。
- ② まいたけはいしづきを落として小分けにする。
- ③ ②のまいたけをだし汁に入れ煮る。
- ④ ①の長ネギ、味噌を加えてひと煮立ちしたら火を止める。

菜の花のピリ辛ナムル

＜材料＞4人分		エネルギー	45kcal	塩分	0.8g
菜の花	1/2束	A {	はちみつ	小さじ2	
えのき茸	100g		一味唐辛子	適宜	
にんにく	1/4かけ		ごま油	小さじ2	
			食塩	小さじ1/2	

＜作り方＞

- ① 菜の花は茹でて水にとり、3cm幅に切る。えのき茸は3cm幅に切りさつと茹でてザルにあける。
- ② にんにくはすりおろす。
- ③ ①の水気をしっかりしぼり、Aと合せる。

さつまいものジンジャー煮

＜材料＞4人分		エネルギー	62kcal	塩分	—
さつまいも	160g	生姜汁		小さじ2	
砂糖	大さじ1	水		1カップ	

＜作り方＞

- ① さつまいもは良く洗い、1cm程度の輪切りにして水にさらす。
- ② 鍋にさつまいも、砂糖、生姜汁、水を入れて火をかけ、ふっくらしたら弱火にし、さつまいもが柔らかくなるまで煮る。



平成28年3月7日(月)

～からだ温まる料理教室③～

本日の献立	エネルギー590kcal	塩分2.8g
・主食	ごはん	
・主菜	牛肉巻き豆腐のすき煮風	
・副菜(汁物)	ポテトのすり流し汁	
・副菜	きのこのマリネ	
・副菜(デザート)	甘酒風味ミルクプリン	

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200kcal 塩分1g

半搗き米 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。

主菜 牛肉巻き豆腐のすき煮風

<材料> 4人分

エネルギー176kcal 塩分1.1g

牛肉もも薄切り	120g	A	しょうゆ	大さじ1と1/2
木綿豆腐(8等分)	1丁		酒・みりん	各大さじ1
生しいたけ	4枚		砂糖	大さじ1/2
長ねぎ	1本		だし(昆布)	1/2カップ
サラダ油	大さじ1/2			
春菊	100g			

<作り方>

- ① 豆腐は、水きりして8等分にし、牛肉に巻きつける。生しいたけは石づきを除き十字に切れ目を入れ花しいたけにする。長ねぎは斜め切り、春菊は5~6cm長さに切る。
- ② フライパンにサラダ油を中火で熱し、①の春菊以外を入れ焼き色つける。
- ③ ②の中にAを入れ、煮汁がほとんどなくなるまで10分程煮て、春菊を加えてひと煮たちさせる。

副菜(汁物)ポテトのすり流し汁

<材料> 4人分

エネルギー74kcal 塩分 1.2g

じゃがいも	2個	みそ	大さじ2
だし(煮干)	3カップ	黒こしょう(粗引き)	少々

<作り方>

- ① 鍋に煮干のだしを入れて中火にかけ、煮立ったらみそを溶き入れる。
- ② おろし器で皮をむいたじゃがいもを摩り下ろし、鍋に少しずつ混ぜながら加える。
- ③ 弱火でとろりとするまで煮てから器に盛り、黒こしょうを散らす。

副菜 きのこのマリネ

<材料> 4人分

エネルギー84kcal 塩分 0.2g

しめじ	100g	A	酢・オリーブ油	各大さじ2
エリンギ	80g		レモンの絞り汁	大さじ1
マッシュルーム	8個		にんにくのすりおろし	1かけ分
にんじん	20g		塩	小さじ1/6弱
パセリ(みじん)	少々		こしょう	少々

<作り方>

- ① しめじは、石づきを除きほぐす。エリンギは、石づきを除き手で裂く。マッシュルームは縦半分に切る。にんじんは短冊切りにする。
- ② ①を耐熱皿に入れてラップをかけ、電子レンジ600Wで1~2分加熱する。
- ③ ボールにAを混ぜ合わせ、②を汁ごと入れて混ぜ10分程おいてなじませる。

副菜(デザート) 甘酒風ミルクプリン

<材料> 4人分

エネルギー56kcal 塩分 0.3g

粉ゼラチン	1袋	A	甘酒(ノンアルコール)	1/2カップ
水	大さじ1~2		牛乳	150cc
いちご	小2粒		砂糖	小さじ2
			食紅(赤、水少々で溶く)	適量

<作り方>

- ① 粉ゼラチンを水に入れてふやかす。小鍋にAを入れて弱火にかけ沸騰直前で火を止めてふやかしたゼラチンを加えて混ぜて溶かし、粗熱をとる。
- ② ①を型に流し入れ、冷蔵庫に入れ冷やし固める。
- ③ ②を型からはずし、器に盛り切ったいちご飾る。