

平成28年度男の料理教室

基本の肉料理をつくろう！

平成28年5月31日（火）



主食	ごはん
主菜	豚のしょうが焼き
副菜（汁物）	じゃが芋の味噌汁
副菜	おかひじきのごま酢和え
副菜（デザート）	抹茶あずきゼリー

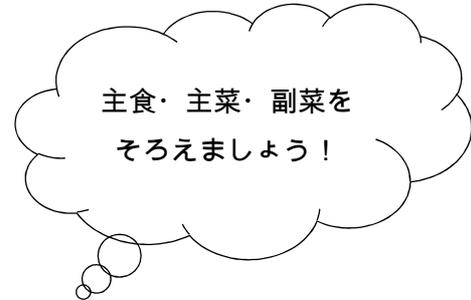
エネルギー 629kcal 塩分 2.9g

H28.5.31(火)

平成28年度 男の料理教室 基本の肉料理をつくろう！

本日の献立

- ・主食 五分搗きごはん
- ・主菜 豚のしょうが焼き
- ・副菜(汁物) じゃが芋の味噌汁
- ・副菜 おかひじきのごま酢和え
- ・副菜(デザート) 抹茶あずきゼリー



本日の献立 1人分のエネルギー 629kcal 塩分 2.9g

☆豚のしょうが焼き

<材料> 4人分 1人分のエネルギー124kcal 塩分 1.2g

豚肉(しょうが焼き用)	8枚		トマト(くし型切り)	1個	
玉ねぎ(7~8mm 厚さ切る)	小1個		油	小さじ2	
レタス(1cm 幅に切る)	1/3個		砂糖 小さじ	1弱	
A {	酒	大さじ1	B {	しょうがすりおろし	30g
	しょうが絞り汁	小さじ1		しょうゆ	小さじ4
	しょうゆ	小さじ1		みりん	小さじ4

<作り方>

- ① 豚肉に、混ぜ合わせたA を絡めよくもみ込み味を馴染ませる。
- ② フライパンに油を熱し、まず、玉ねぎを炒める。しんなりしたらお好みでコショウを振り、取り出す。次に、豚肉を入れて中火で両面を焼き、B のたれを加え肉を返しながら絡める。肉に焼き色が付いたら火を止める。
- ③ 器に、玉ねぎを敷き、豚肉を載せる。フライパンに残ったたれをかける。水に放しパリッとさせ水けをきって幅1cm に切ったレタス、トマトを添える。

☆五分搗きごはん

<材料> 4人分 五分搗き米 1.5 合 1人分エネルギー 200kcal

☆じゃが芋の味噌汁

<材料> 4人分 1人分のエネルギー 47kcal 塩分 1.0g

じゃが芋(いちよう切り)	1個	カットわかめ	3g
長ネギ(小口切り)	1/2本	だし汁	3カップ
えのき茸(半分に切る)	1/3パック	味噌	28g

<作り方>

① だしを入れた鍋に、じゃが芋を加え煮る。じゃが芋の色が変わってきたら長ねぎ・えのき茸を加え煮る。

② 野菜に火が通ったらわかめを加え、味噌を溶き入れて火を止める。

☆おかひじきのごま酢和え

<材料> 4人分 1人分のエネルギー 32kcal 塩分 0.7g

おかひじき	180g	B {	すりごま	大さじ2
油揚げ	1枚		酢	大さじ1
卵	1個		だし	大さじ1
A {	砂糖		小さじ1/2	しょうゆ
	塩	少々		

<作り方>

① おかひじきは茹でて水に取り、絞って4~5cm長さに切る。

② 油揚げは熱湯を掛けて油抜きをし、網でパリッと焼き、縦半分に切り5mm幅に切る。

③ 卵は、Aを混ぜて溶き、油少量(分量外)を入れたフライパンで大きな炒り卵を作る。

④ ごま酢の材料を合わせて、①、②を和え③の炒り卵を混ぜる。

☆抹茶あずきゼリー

<材料> 4人分のエネルギー 72kcal 塩分 微量

抹茶	大さじ1	ゼラチン	1袋
小豆缶	小1/2缶	水	1カップ
		オレンジ(皮を剥いて食べやすくする)	1個

<作り方>

① 小鍋に水半量を入れて、ゼラチンを振り入れふやかす。

② 小豆に抹茶をだまにならないように少しづつ混ぜ合わせる。

③ ①を火にかけてゼラチンを沸騰させないように煮溶かす。火を止めて②を加え混ぜる。

④ ③に残りの水を加えてよく混ぜて、型に流し入れ、冷やし固める。

⑤ 器に取り出し、オレンジを添える。 _