

平成28年度男の料理教室

## 夏野菜料理で夏を味わおう！

平成28年7月29日（金）



主食	ごはん
主菜	トマトのファルシ
副菜（汁物）	とうがんのみそ汁
副菜	なすの和風煮
副菜（デザート）	ピーチゼリー

エネルギー 607kcal 塩分 2.8g

平成28年7月29日(金)

## ～ 夏野菜料理で夏を味わう！～

本日の献立		エネルギー607kcal	塩分2.8g
・主食	ごはん		
・主菜	トマトのファルシ		
・副菜(汁物)	とうがんのみそ汁		
・副菜	なすの和風煮		
・副菜(デザート)	ピーチゼリー		

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いて、分量の水を加えて、30分浸水する。  
炊飯する。

### 主菜 トマトのファルシ

＜材料＞4人分		エネルギー238kcal	塩分0.9g
トマト	4個(600g)	ピザ用チーズ	20g
合いびき肉	240g	オリーブオイル	大さじ1
にんにく(みじん切)	1かけ	オレガノ・こしょう	各少々
玉ねぎ(みじん切)	1/2個(100g)	塩	小さじ1/6
塩	小さじ1/3	いんげん・黄パプリカ	8本・1/2個

＜作り方＞

- ① トマトはへたから1cmほど下を水平に切り、とりおく。
- ② 残りのトマトは縁を5mmほど残しスプーンでくりぬく。果肉は刻む。くりぬいたトマトは逆さまにして水分を切っておく。
- ③ いんげんは筋をとり、黄パプリカは縦4等分にする。
- ④ フライパンにオリーブ油とにんにくを入れて熱し、香りが立ったら玉ねぎを加えて塩をふり炒める。
- ⑤ 玉ねぎがしんなりしたら合いびき肉を加え、色が変わるまで炒め、刻んだトマトも加え炒めながら水分をとばす。
- ⑥ 調味料とチーズの半量を加えてトマトカップにつめ、上から残りのチーズをかけ、180℃のオーブンで10～12分、いんげんと黄パプリカも焼く。

## 副菜(汁物) とうがんのみそ汁

<材料> 4人分		エネルギー44kcal 塩分 1.2g	
とうがん	150g	みそ	大さじ2
油揚げ	1枚	だし	3カップ
みょうが	20g		

### <作り方>

- ① とうがんは種とわたを除き、皮を厚めにむいて2~3mm厚さに切る。みょうがは小口切、油揚げは熱湯を回しかけ5mm幅の小口切にする。
- ② なべにだしを入れ温め、とうがんを加えてやわらかくなるまで中火で8~10分煮て、油揚げも入れ煮る。
- ③ みそを溶きいれてひと煮立ちし、椀に盛りみょうがをのせる。



## 副菜 なすの和風煮

<材料> 4人分		エネルギー83kcal 塩分 0.7g	
なす	4本	だし	1カップ
おくら	4本	酒	大さじ3
ほたて水煮缶	小1/2缶	A しょうゆ	大さじ2/3
サラダ油	小さじ2	砂糖	大さじ1
		みりん	小さじ2

### <作り方>

- ① なすはへたを除いて洗い、縦半分に切り皮目に斜めの切れ目を入れ、水に付けてあくを除く。
- ② おくらはがくを除いて茹でて半分に切っておく。
- ③ なべにサラダ油を入れなすを焼いてAを入れ落し蓋をして中火で3~4分煮る。
- ④ ③のなすの上下を返し5分ほど煮て、おくらとほたてを加え少し煮て味をからめる。

## 副菜(デザート) ピーチゼリー

<材料> 4人分		エネルギー42kcal 塩分—g	
ゼラチン	1袋	乳酸菌飲料	50ml
湯	50ml	水	100ml
		黄桃	1切

### <作り方>

- ① 黄桃1切は、小さく切る。
- ② 粉ゼラチンは分量の湯に振り入れ、よく混ぜて溶かす。
- ③ 乳酸菌飲料と水100mlを加えて混ぜる。
- ④ 型に①の黄桃を入れ②と③を混ぜたものを流し入れ、冷蔵庫で冷やし固める。