

平成28年度男の料理教室

定番の煮込み料理をつくろう

平成28年11月21日（月）



主食	ごはん
主菜	鶏肉と玉ねぎのトマト煮
副菜（汁物）	きのこの豆乳スープ
副菜	れんこんと春菊のごまサラダ
副菜（デザート）	さつま芋茶巾（バナナ入）

エネルギー 679kcal 塩分 2.5g

平成28年11月21日(月)

～ 定番の煮込み料理をつくろう ～

本日の献立	エネルギー679kcal	塩分2.5g
・主食	ごはん	
・主菜	鶏肉と玉ねぎのトマト煮	
・副菜(汁物)	きのこの豆乳スープ	
・副菜	れんこんと春菊のごまサラダ	
・副菜(デザート)	さつま芋茶巾 (バナナ入)	

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0g
半搗き米	1合半	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。
- ② 炊飯する。

主菜 鶏肉と玉ねぎのトマト煮

＜材料＞4人分		エネルギー259kcal	塩分1.2g
鶏もも肉	320g	オリーブ油	小さじ2
オリーブ油	大さじ1	にんにく	1片
白ワイン	大さじ3	水	1カップ
玉ねぎ	160g	顆粒ブイヨン	2g
カリフラワー	150g	塩	小さじ1/3
トマト缶	1缶	ローリエ	2枚
		パセリ	10g

＜作り方＞

- ① 鶏肉は一口大に切り、鍋にオリーブ油(大さじ1)を熱し、肉を両面色づく程度に焼き、白ワインを加え、水気がとんだら一旦取り出す。
- ② にんにくはみじん切り、玉ねぎは薄切り、カリフラワーは小房に分ける。
- ③ オリーブ油(小さじ2)を足し、にんにく、玉ねぎを炒めしんなりしたらトマト缶、水、顆粒ブイヨンを加え、ひと煮立ちさせる。
- ④ 肉を鍋に戻し、ローリエを入れ弱火で10分煮た後、カリフラワーも加え、後10分煮る。
- ⑤ 最後に塩を加え、器に盛った後、みじん切りにしたパセリをちらす。

副菜(汁物) きのこと豆乳スープ

<材料> 4人分

		エネルギー49kcal 塩分0.9g	
しめじ	80g	豆乳	200ml
しいたけ	3枚	こんぶだし	400ml
長ネギ	100g	塩	小さじ1/2
ゴマ油	小さじ1		

<作り方>

- ① こんぶだしをとる。水500ml(蒸発分を含む)にこんぶ5gを入れ30分ほど置いておく。その後火にかけ沸騰直前でこんぶを取り出す。こんぶは薄切りにしておく。
- ② 長ネギは千切り、きのこは石ずきを除き、しめじはさいて、しいたけは薄切りにする。
- ③ 鍋にゴマ油を熱し、②全てをしんなりするまで炒める。
- ④ ③にこんぶだし、豆乳を加え沸騰したら弱火で5分程煮て最後に塩を加える。

副菜 れんこんと春菊のごまサラダ

<材料> 4人分

		エネルギー78kcal 塩分0.1g	
れんこん	150g	ねりごま	大さじ1
春菊	100g	マヨネーズ	大さじ1
人参	50g	酢	小さじ1/2
		こしょう	少々

<作り方>

- ① れんこんは薄い輪切りにし、5分ほど水にさらす。人参は千切りにする。
- ② 沸騰湯で最初に人参を1~2分ゆでてザルにあげ、次いでれんこんを2~3分ゆでてあげておく。
- ③ 春菊は茎の根の固い部分を少し切り、硬い軸と葉に分ける。沸騰湯に塩ひとつまみ(分量外)を入れ、軸を先に1~2分ゆでた後、次いで葉を加え1分ゆでる。ザルにあげ、流水にとり水気を軽く絞り、長さ3、4cmに切る。
- ④ 調味料は全て混ぜておく。
- ⑤ ゆでた野菜全てと、④をあえる。

副菜(デザート) さつま芋茶巾(バナナ入)

<材料> 4人分(8個分)

		エネルギー93kcal 塩分0.3g	
さつま芋(皮なし)	200g	塩	小さじ1/6(1g)
きび砂糖	20g	バナナ	40g

<作り方>

- ① 芋は2cm幅の輪切りにし、皮をむき、水に15~20分さらす。
- ② 沸騰湯に芋を入れ、やわらかくなるまで15分程ゆでる。湯を切り、熱いうちに万能こし器でこす。
- ③ 鍋にこした芋、塩、砂糖を入れ、弱火にかけ練りませ、砂糖をとかす。
- ④ バットにあげ、8等分にする。バナナは輪切りを半分になり、8個にする。
- ⑤ ラップをひろげ、1/8分の芋にバナナ一切れをつつみ、きつくしぼり、口元をねじって、形をととのえる。