

献立の作り方を学ぼう！

平成29年1月23日（月）



主食	ごはん
主菜	豚肉とねぎのヘルシー鍋風
副菜（汁物）	鮭入りかす汁
副菜	叩きごぼうの梅しょうゆ和え
副菜（デザート）	ちっちゃなパフェ 風

エネルギー 753kcal 塩分 2.8g

平成28年度 男の料理教室

“献立の作り方を学ぶ！”

本日の献立

- ・ 主食 五分搗きごはん
- ・ 主菜 豚肉とねぎのヘルシー鍋風
- ・ 副菜(汁物) 鮭入りかす汁
- ・ 副菜 叩きごぼうの梅しょうゆ和え
- ・ 副菜(デザート) ちっちゃなパフェ 風

ピーナッツアレルギーを
お持ちの方は
注意してください

本日の献立 1人分のエネルギー 753kcal 塩分 2.8g

☆豚肉とねぎのヘルシー鍋風

<材料> 4人分

1人分のエネルギー 212kcal 塩分 0.8g

豚薄切り肉	300g	A	ポン酢しょうゆ	大さじ1
長ねぎ	2本		ゆずこしょう	適量
大豆もやし	1袋(250g)		ラー油	適量
酒	1/2カップ	B	プレーンヨーグルト	大さじ1
塩	少々		すりごま	大さじ1
粗引きこしょう	少々		マヨネーズ	大さじ1
糸唐辛子	適量		ピーナッツバター	大さじ1

<作り方>

- ① 長ねぎは長さ5cm長さに切り、縦半分(太ければ1/4)に切る。
- ② 鍋に酒を入れて煮立て沸騰したら一度火を止める。長ねぎ・もやしを順に広げるように敷き詰める。その上に、豚肉を広げてのせ塩と粗引きこしょうをふる。
- ③ 最初強火で2分、中火で8～10分、肉に火が通るまで加熱する。
- ④ 等分に切り分けて器に盛る。好みに糸唐辛子をトッピングする。
- ⑤ AorB好みのたれでいただく。

☆五分搗きごはん

<材料> 5人分 **五分搗き米 1.5合** 1人分エネルギー 160kcal

☆鮭入いかす汁

<材料> 4人分 1人分のエネルギー 120kcal 塩分 0.8g

鮭	1切	せり(3cm長さに切る)	40g
かぶ(4等分に切る)	小2個	油揚げ(縦半分5mm幅短冊切)	半分
じゃが芋(一口大に切る)	小2個	だし汁	3カップ
人参(乱切り)	1/3本	酒かす	25g
しめじ(小房に分ける)	50g	味噌	大さじ1

<作り方>

- ① 鮭は食べやすい大きさに切り、軽く焼いておく。(オーブン or 網で焼く)
- ② 鍋にだし汁・人参・じゃが芋を入れて、強火にかける。沸騰したら中火にして少しにて、かぶ・油揚げ・しめじ・鮭を入れて野菜が柔らかくなるまで煮る。せりを加えて酒かすを溶き入れ、続いて味噌を溶き入れる。

☆叩きごぼうの梅しょうゆ和え

<材料> 4人分 1人分のエネルギー 28kcal 塩分 0.9g

ごぼう	120g	しょうゆ	小さじ1/2
水菜	1/2袋	みりん	小さじ1/2
梅干し	2個		

<作り方>

- ① ごぼうは皮をこそげ取り、鍋に入る長さに切り、やわらかくなるまで約20分茹でる。湯をきり、ごぼうをすりこぎ等で叩いて割れ目を入れ、長さ4cm、5mm角位の細切りにする。
- ② みず菜はさっと茹でて、水に取り水気をきり、長さ4cmに切る。
- ③ 梅干しは種をとり、果肉を包丁で叩いてペースト状にする。しょうゆ・みりんを加えて混ぜて、①と②を和える。

☆ちっちなパフェ 風

<材料> 4人分

1人分のエネルギー 233kcal 塩分 0.3g

クリームチーズ	100g	コーンフレーク	60g
プレーンヨーグルト	20g	キウイフルーツ（半月に切る）	半分
みかん（薄皮を取り除く）	1個	いちご（半月に切る）	2個
はちみつ	20g		

<作り方>

- ① ビニール袋にクリームチーズ・ヨーグルト・みかん・蜂蜜を入れて、手でもみながら混ぜ合わせる。
- ② 器にコーンフレークを敷き、その上に①を乗せて、フルーツを飾る。

主食・主菜・副菜を
そろえましょう！



米を中心とした一汁三菜

一汁三菜を基本とする和食の食事スタイルは、理想的な栄養バランスです。

また、「うま味」を上手に使うことによって動物性油脂の少ない食生活を実現しており、日本人の長寿、肥満防止に役立っています。



- ・旬の食材を取り入れましょう
- ・調理方法を変えてみましょう
- ・ゆっくり噛んで、腹七分目

