

平成28年度男の料理教室

蒸し料理の基本を学ぼう！

平成29年2月27日（月）



主食	ごはん
主菜	シューマイ
副菜（汁物）	春野菜のみそ汁
副菜	もやしと菜の花のわさび和え
副菜（デザート）	豆乳パannaコッタ

エネルギー 675kcal 塩分 2.8g

～ 蒸し料理の基本を学ぼう！ ～

本日の献立

エネルギー675kcal

塩分2.8g

- ・主 食 ごはん
- ・主 菜 シューマイ
- ・副菜(汁物) 春野菜のみそ汁
- ・副 菜 もやしと菜の花のわさび和え
- ・副菜(デザート) 豆乳パンナコッタ

主食・主菜・副菜をそろえましょう！

主食 ごはん

<材料>5人分

エネルギー200kcal 塩分1g

半搗き米

2合弱

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 シューマイ

<材料>5人分

エネルギー249kcal 塩分1.1g

豚挽肉

250g

えび

125g

たまねぎ(みじん)

1/2個

長ねぎ(みじん)

1本

A 片栗粉

大さじ3強

A 小麦粉

大さじ2強

サラダ菜

5枚

B

砂糖

小さじ2弱

塩

小さじ1/2弱

しょうゆ

小さじ2と1/2

こしょう

少々

ごま油

小さじ1強

シューマイの皮

25枚

グリーンピース

25個

辛子しょうゆ(お好みで)

<作り方>

- ① えびは、洗って包丁で粗く叩いて刻んでおく。
- ② たまねぎと長ねぎのみじんきりをボウルに入れ、Aを混ぜバラバラにしておく。
- ③ ②のボウルに①と豚挽肉を加え、Bを入れてよく混ぜる。
- ④ 皮で③のたねを包む。せいろにクッキングシートを敷きシューマイを並べ、グリーンピースをのせる。
- ⑤ 沸騰させた中華鍋にせいろをのせて強火で7～8分蒸す。

副菜(汁物) 春野菜のみそ汁

<材料>5人分

エネルギー55kcal 塩分0.9g

きゃべつ	100g	スナップエンドウ	5本
にんじん	50g	みそ	大さじ2
新たまねぎ	1/2個	だし(煮干)	750ml
新じゃがいも	1個		

<作り方>

- ① きゃべつとたまねぎは、一口大に切りにんじんは短冊切りじゃがいもは1cm角に切る。スナップエンドウは筋を取り、茹でて斜め半分に切る。
- ② 鍋にだし汁、①のスナップエンドウ以外を入れて中火にかけ柔らかくなるまで煮る。みそを溶き入れる。器に盛りスナップエンドウをのせる。

副菜 もやしと菜の花のわさび和え

<材料>5人分

エネルギー38kcal 塩分0.8g

もやし	1袋	A	わさび	小さじ1強
菜の花	125g		砂糖	小さじ1/2
油揚げ	1枚		しょうゆ	大さじ1と1/3

<作り方>

- ① もやしは、根を取って茹でる。菜の花はさっと茹でて水にとり、水けを絞って長さを半分に切る。油揚げは網で焼き、縦半分にし5mm幅に切る。
- ② Aを合わせて①を和える。

副菜(デザート) 豆乳パンナコッタ

<材料>5人分

エネルギー133kcal 塩分1g

〔	ゼラチン	1と1/4袋	豆乳	250ml
	水	大さじ5	生クリーム	100ml
	砂糖	大さじ2	いちご	5個
	純ココア	大さじ1		

<作り方>

- ① ゼラチンは、水に入れひと混ぜしふやかしておく。
- ② 砂糖とココアを合わせておく。
- ③ 鍋に豆乳と生クリームを入れ煮たさせないように火にかけ①と②を混ぜ合わせる。
- ④ 器に流し入れ、冷蔵庫に入れ冷やし固める。仕上げにいちごを飾る。