

炊飯を学ぶ！

平成29年4月28日（金）



主食	ごはん
主菜	鯖の木の芽みそ
副菜	春いっぱいみそスープ
副菜	グリーンポテト
副菜（デザート）	人参ゼリー

エネルギー 647kcal 塩分 2.7g

平成29年度 男の料理教室

炊飯を学ぶ！



本日の献立

- ・主食 五分搗きごはん
- ・主菜 鯖の木の芽みそ
- ・副菜(汁物) 春いっぱい中華スープ
- ・副菜 グリーンポテト
- ・副菜(デザート) 人参ゼリー

主食・主菜・副菜を
そろえましょう！

本日の献立 1人分のエネルギー 647kcal 塩分 2.7g

☆鯖の木の芽みそ

<材料> 4人分

1人分のエネルギー 186kcal 塩分 1.3g

鯖	4切れ	味噌	大さじ2弱
塩	少々	A砂糖	大さじ1
しし唐辛子	8~12個	さく酒	小さじ1
長芋(輪切り)	8cm(100g)	木の芽(4枚残して刻む)	12~16枚

<作り方>

- ① 耐熱容器にAを入れて混ぜ、レンジ(600W)でラップ無しで30秒加熱。粗熱を取って木の芽を加えて混ぜる。
- ② 鯖は両面に塩をふって、室温に10分おき水気を拭く。しし唐はへたを除き、包丁(or 楊枝)で切れ目を入れる。
- ③ グリル(オーブン 200℃)で鯖・しし唐・長芋を焼く。しし唐と長芋は焼けていたら取り出し、鯖の表面に味噌を等分に塗り、160℃に弱めて2分程、こんがり焼く。
※グリーンポテトのパプリカもオーブンに入れて軽く焼く。

☆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

- ①炊飯器で普通に炊く。

☆春いっぱい中華スープ

<材料> 4人分 1人分のエネルギー 43kcal 塩分 0.9g

桜えび	大さじ1	木耳(戻す)	4枚
玉ねぎ(薄切り)	1/4個	白ごま	大さじ1
竹の子(棒状に切る)	60g	ごま油	小さじ1/2
春キャベツ(ざく切り)	120g	中華スープ	3カップ
にら(3cm長さに切る)	4本		

<作り方>

- ① 鍋を温めごま油で桜えびを軽く炒める。その中に、中華スープを入れ玉ねぎ・竹の子を加え温める。煮立ったら、キャベツ・きくらげを加え、少し煮てから、にら・きくらげ・白ごま(少し残す)を加えて煮る。
- ② 器に盛り、取り置きした白ゴマをちらす(ひねりごま)。

☆グリーンポテト

<材料> 4人分 1人分のエネルギー 127kcal 塩分 0.5g

じゃが芋(茹でる)	小4個	塩・こしょう	各少々
パセリ(さっと茹でる)	1束	A { マヨネーズ	大さじ2
ハム	2枚	プレーンヨーグルト	大さじ1
パプリカ赤・黄(粗みじん切り)	各1/6個	デコポン	1/2個

<作り方>

- ① じゃが芋は皮を洗い落とし、茹でて熱いうちに粗くつぶす。
- ② パセリもさっと茹でて、みじん切りにしAと混ぜておく。
- ③ ①を②で和えて器に盛り、パプリカ・ハムを散らす。デコポンを添える。

☆人参ゼリー

<材料> 4人分 1人分のエネルギー 91kcal 塩分 微量

A {	人参(すりおろす)	160g	B {	粉ゼラチン	1と1/2本
	オレンジジュース	320CC		水	50CC
	砂糖	30g	アイスクリーム	40g	
				ミント	適量

<作り方>

- ① 鍋にAを入れて火にかけ、沸騰直前まで温めたら火から下ろし、Bを加えて混ぜゼラチンを溶かす。ボウルに移し、粗熱を取り冷蔵庫で冷やし固める。
- ② 固まったらスプーンで崩しながら器に盛る。アイスクリームとミントを添える。