

たまご料理を学ぼう！



主食	五分搗きごはん
主菜	和風かに玉
副菜（汁物）	かぼちゃの味噌汁
副菜	彩りピクルス
副菜（デザート）	ミルクプリンずんだあん

エネルギー 561 kcal 塩分 2.7g

H29.7.28(金)

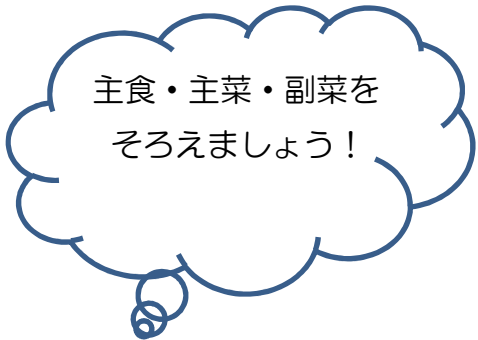
平成29年度 男の料理教室



たまご料理を学ぼう！

本日の献立

- ・主食 五分搗きごはん
- ・主菜 和風かに玉
- ・副菜(汁物) かぼちゃの味噌汁
- ・副菜 彩りピクルス
- ・副菜(デザート) ミルクプリンずんだあん



本日の献立 1人分のエネルギー 561kcal 塩分 2.7g

☆和風かに玉

<材料> 4人分

1人分のエネルギー 138kcal 塩分 1.3g

卵	4個	A	片栗粉	大さじ1
かに缶	1缶(50g)		砂糖	大さじ1
B 長ネギ(斜め薄切り)	20cm	A	しょうゆ	大さじ1弱
生しいたけ(薄切り)	1枚半		おろし生姜	大さじ1
塩・こしょう	各少々		鶏がらスープの素	小さじ1弱
ごま油	大さじ1		水	150CC
かに缶(飾り用)	1/3缶		小ねぎ(飾り用)(小口切り)	2本

<作り方>

- ① 卵は溶きほぐし、かに缶(1缶)を入れて混ぜる。
- ② Bはレンジで1分加熱し、塩・こしょうで調味する。粗熱がとれたら①に加える。
- ③ フライパンに油を敷いて、混ぜ合わせた②の卵液を入れる。手早く菜ばしでかき混ぜ、半熟状態になったら皿に移す。
- ④ フライパンにAを入れて火にかけて、とろみが出るまで弱火でかき混ぜながら火を通す。
- ⑤ ③に④のあんをかけ、飾り用のかに缶をのせ、小ねぎを散らす。

☆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。

☆かぼちゃの味噌汁

<材料> 4人分 1人分のエネルギー 46kcal 塩分 0.8g

かぼちゃ	100g	ミニトマト(4つ割)	2個
玉ねぎ(薄切り)	大1/6個	だし汁	3カップ
つるむらさき	1株(40g)	味噌	20g
えのきだけ	1/3束		

<作り方>

①だし汁を入れた鍋にかぼちゃ・玉ねぎ・えのきだけを入れて煮る。かぼちゃが柔らかくなってきたら、つるむらさき(茎と葉に分け3cm長さに切る)の茎を加え少し煮て、つるむらさきの葉・ミニトマトを加え、味噌を溶き入れて、火を止める。

☆彩りピクルス

<材料> 4人分 1人分のエネルギー 38kcal 塩分 0.6g

きゅうり	2本	A	水	大さじ4
みょうが(縦半分に切る)	2個		塩	小さじ1/2
パプリカ(赤・黄)(縦4等分に切る)	各1/4個		粒こしょう	少々
蜂蜜	大さじ1と1/2		ロリエ	1/2枚
酢	大さじ3		レモン汁	大さじ1

<作り方>

- ① 鍋にAを煮立て、蜂蜜を加え火を消す。冷めたら、酢とレモン汁を加える。
- ② きゅうりは皮を縞目に皮をむき、3~4cm長さに切り、縦4つ割りに切る。
- ③ 鍋に沸かした沸騰湯にきゅうり・みょうが・パプリカを入れて一混ぜし、湯をしっかり切る。①のピクルス液に1時間以上漬け込む。

☆ミルクフリンズんだあん

<材料> 4人分 1人分のエネルギー 139kcal 塩分 微量

[プレーンヨーグルト	150g	{	粉ゼラチン	1袋半
	牛乳	160CC		水	50CC
	砂糖	大さじ3	枝豆	正味 80g	
	桃	1個	練乳	大さじ2	

- ① 枝豆は茹でて薄皮までむき、すり鉢でつぶし、練乳と混ぜる。
- ② 鍋に牛乳を入れて温め、水でふやかした粉ゼラチンと砂糖を加え、溶かす。
- ③ ①にヨーグルト、レモン汁(ピクルスで残れば)を加え混ぜる。ボウルに移し冷蔵庫で冷やし固める。

④ 器にスプーン等で取り分ける。①のずんだあんをのせて、桃を添える。

☆いんげんの梅マヨ和え

<材料> 4人分 一人分のエネルギー77kcal 塩分0.7g

いんげん	12~16本	A	マヨネーズ	大さじ1と1/2
鶏ささ身	1本		プレーンヨーグルト	大さじ1と1/2
みょうが(千切り)	1個		梅肉	小さじ2
コーン	大さじ2			

<作り方>

- ① いんげんは筋をとり、色よく茹で湯を、長さ4cmに切る。ささ身肉は茹でて(レンジ可)冷めたら、細かくさく。
- ② いんげん・ささ身・みょうが・コーンをAで和え、器に盛り、トマトを添える。