

## 肉料理を学ぼう！



|          |              |
|----------|--------------|
| 主食       | 五分搗きごはん      |
| 主菜       | れんこんハンバーグ    |
| 副菜（汁物）   | オクラとみょうがのスープ |
| 副菜       | インゲンのごま酢和え   |
| 副菜（デザート） | 白玉だんごのずんだあん  |

エネルギー 656kcal 塩分 2.3g

## 平成29年度 男の料理教室

# 肉料理を学ぼう！

### 本日の献立

- ・ 主食 **五分搗きごはん**
- ・ 主菜 **れんこんハンバーグ**
- ・ 副菜(汁物) **オクラとみょうがのスープ**
- ・ 副菜 **インゲンのごま酢和え**
- ・ 副菜(デザート) **白玉だんごのずんだあん**

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 656kcal 塩分 2.3g

### ☆れんこんハンバーグ

<材料> 4人分

1人分のエネルギー 254kcal 塩分 0.7g

|                 |       |             |         |
|-----------------|-------|-------------|---------|
| 豚挽肉             | 280 g | 大葉          | 4 枚     |
| 塩・こしょう          | 各少々   | 大根おろし       | 100 g   |
| 牛乳              | 50m l | トマト(縦に4枚)   | 1 個     |
| 玉ねぎ(みじん切りレンジ1分) | 1/2 個 | しめじ(子房に分ける) | 1 パック   |
| れんこん(叩いて細かく)    | 80 g  | 大豆もやし       | 100g    |
| 高野豆腐(すりおろす)     | 1 枚   | ポン酢しょうゆ     | 大さじ 2   |
|                 |       | 油           | 大さじ 1/2 |

<作り方>

- ① 豚肉に塩・こしょうをして、よくこねる。高野豆腐(牛乳にふやかす)・玉ねぎ・レンコンを加え混ぜる。4つの楕円形に成型する。
- ② フライパンに油を敷いて、1 を中火で両面焦げ目がつくまで焼く。オーブンに入れて180℃15分、中まで火が通るまで焼く。
- ③ ②のフライパンでトマトを焼き器に取り出し、続いてしめじ・もやしを炒める。
- ④ 器に②のハンバーグ・③のトマト・しめじ・もやしを盛り付ける。
- ⑤ ハンバーグに大葉、大根おろしをのせる。食べる直前にポン酢しょうゆをかける。

### ☆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

## ☆おくらとみょうがのスープ

<材料> 4人分 1人分のエネルギー 22kcal 塩分 1.2g

|                     |           |        |
|---------------------|-----------|--------|
| おくら(板ずりし水に流し小口切り)6本 | 水         | 3カップ   |
| みょうが(小口切り) 2本       | 鶏がらスープの素  | 大さじ1   |
| はるさめ(半分に切り水で戻す) 30g | A おろししょうが | 小さじ2   |
| 長ねぎ(斜め薄切り) 1/3本     | 酒         | 大さじ1   |
|                     | しょうゆ      | 大さじ1/2 |

<作り方>

- ① 鍋に A を入れて中火で熱し、煮立ったらはるさめを加え、柔らかくなるまで煮る。
- ② おくら、みょうが、長ねぎを加えてさっと煮る。



## ☆いんげんのごま酢和え

<材料> 4人分 1人分のエネルギー 30kcal 塩分 0.3g

|                   |         |       |
|-------------------|---------|-------|
| いんげん(筋を取る) 14~16本 | 黒酢      | 大さじ1と |
| 1/2               | A 煎り白ごま | 大さじ1  |
| コーン 大さじ2          | 砂糖      | 小さじ1  |
| かにかま 1本           | しょうゆ    | 小さじ1  |

<作り方>

- ① いんげんは茹でて、半分に切る。かにかまは裂いて細かくする。
- ② いんげん、コーンを A で調味し器に盛り、かにかまを天盛する。

## ☆白玉だんごのずんだあん

<材料> 4人分 1人分のエネルギー 150kcal 塩分 0.1g

|             |          |        |
|-------------|----------|--------|
| 白玉粉 80g     | 練乳       | 大さじ2   |
| 絹豆腐 80g     |          |        |
| 枝豆(鞘つき) 60g | すいか(角切り) | 小玉1/6個 |

<作り方>

- ① 白玉粉に大きな粒々があれば細かい粉につぶす。豆腐の 1/3 を残し、白玉粉に混ぜる。  
耳たぶ位の硬さになるまで、豆腐で調整する。8個 or 12個に丸める。
- ② 沸騰したお湯に入れて、浮き上がって来たら、2~3分茹でる。冷水に取り水気を切る。
- ③ 枝豆は茹でて、鞘及び薄皮を取り除きつぶし、練乳で和える。
- ④ 器に団子を盛り③のあんをかける。すいかを添える。