

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。