

平成29年度男の料理教室

はじめてさんの男の料理教室

～卵料理を学ぼう～



主食	ごはん
主菜	厚焼き卵
副菜（汁物）	豚汁
副菜	ほうれん草ともやしの和え物
副菜（果物）	みかん

エネルギー 563 kcal 塩分 2.8 g

はじめてさんの男の料理教室～卵料理を学ぼう～

本日の献立

エネルギー 563kcal 塩分 2.8g

- | | | |
|---------|---------------|-------------------|
| ・主 食 | ごはん | 主食・主菜・副菜をそろえましょう！ |
| ・主 菜 | 厚焼き卵 | |
| ・副菜(汁物) | 豚汁 | |
| ・副 菜 | ほうれん草ともやしの和え物 | |
| ・副菜(果物) | みかん | |

主食 ごはん

〈材料〉 4 人分

半搗き米 1 合半

エネルギー 200kcal 塩分 -g

水 適量

〈作り方〉

- ① 研いだ米と分量の水を炊飯器に入れ、30 分浸水した後、炊飯する。

主菜 厚焼き卵

〈材料〉 4 人分

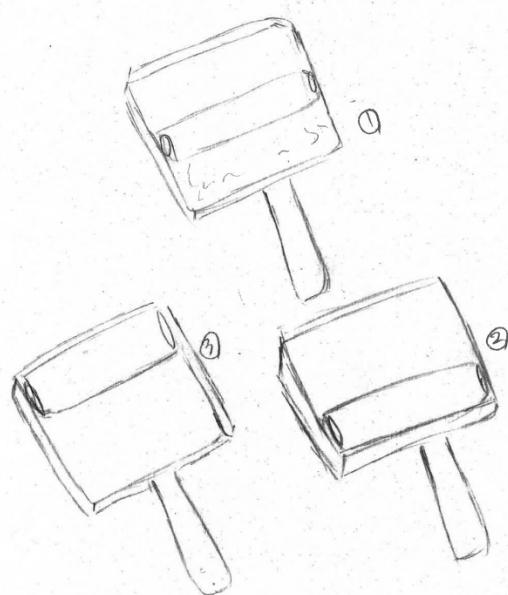
卵	4 個
だし	大さじ 3
砂糖	大さじ 3
A みりん	小さじ 2
塩	少々
しゅうゆ	小さじ 1

エネルギー 172kcal 塩分 1.0g

サラダ油	大さじ 1
大根おろし	160g
しょうゆ	小さじ 2
青じそ	4 枚

〈作り方〉

- ① ボウルに卵を割り入れてほぐし A を加えて混ぜる。
- ② 卵焼き器を熱してサラダ油を入れ、ペーパータオルで隅々までなじませる。
- ③ 卵液の 1/5 量を流し、ふくらんだ部分を箸でつぶし手前に向かって巻き、あいた部分に油をなじませ卵を奥に寄せ、手前にも油をなじませる。卵液の 1/4 量を流し、箸で少し上げて下にゆき渡らせ、固まったら手前に巻く。
- ④ これをあと 3 回繰り返し、焼き上がったら巻きすぐまく。4 等分に切り器に青じそ、大根おろしを添える。



副菜(汁物) 豚汁

〈材料〉4人分

豚こま切れ肉	100g
大根	80g
にんじん	60g
ごぼう	20g
しめじ	1/2パック
長ねぎ	20g

エネルギー106kcal 塩分 1.1g

〈作り方〉

- ① 大根、にんじんはいちょうきり、ごぼうはささがきにし水にさらす。しめじは石突きをとってほぐす。
- ② なべにごま油を熱して豚肉を炒め、①を加え全体に油が回るまで炒める。
- ③ ②にだし汁を加え、沸騰したら灰汁を取り、中火で野菜が柔らかくなるまで煮る。
- ④ ③にみそを溶き入れ、ひと煮たちしたら椀に盛って小口切にした長ねぎをのせる。好みで一味唐辛子ふる。

副菜 ほうれん草ともやしの和え物

〈材料〉4人分

ほうれん草	1束
もやし	1/2袋
ミニトマト	4個
刻み昆布(乾)	8g

エネルギー40kcal 塩分 0.7g

A	しょうゆ	大さじ1
	酢	小さじ2
	みりん	小さじ2/3
	白いりごま	大さじ1

〈作り方〉

- ① ほうれん草は、茹でて3cmに切る。もやしは根を取り、さっと茹でる。
- ② ミニトマトは半分に切る。刻み昆布は水で戻してざく切にする。
- ③ ①と②をAで和える。

副菜(果物) みかん

〈材料〉4人分

みかん	4個
-----	----

エネルギー45kcal 塩分-g