

平成29年度男の料理教室

はじめてさんの男の料理教室 ～かんたん大豆を使った料理～



主食	ごはん
主菜	肉豆腐
副菜（汁物）	かぼちゃと白菜のみそ汁
副菜	小松菜と三つ葉のからし和え
副菜（果物）	豆乳白玉入りしるこ

エネルギー 666kcal 塩分 2.9g

男の料理教室

～かんたん大豆を使った料理～

本日の献立	エネルギー666kcal	塩分2.9g
・主食	ごはん	
・主菜	肉豆腐	
・副菜(汁物)	かぼちゃと白菜のみそ汁	
・副菜	小松菜と三つ葉のからし和え	
・副菜(デザート)	豆乳白玉入りしるこ	

主食・主菜・副菜をそろえましょう！

主食 ごはん

<材料> 4人分		エネルギー200kcal	塩分0g
半搗き米	1合半	水	適量

<作り方>

- ① 研いだ米を炊飯釜にいて、分量の水を加えて、30分浸水する。
- ② 炊飯する。

主菜 肉豆腐

<材料> 4人分		エネルギー184kcal	塩分1.2g
絹ごし豆腐	300g	にんにく	1かけ
豚ロース薄切り	100g	油	大さじ1
玉ねぎ	100g	【さとう しょうゆ さけ	小さじ4
にんじん	60g		小さじ5と1/3
干し椎茸	4枚		大さじ2
さやえんどう	30g	椎茸のつけ汁	1/2カップ

<作り方>

- ① 椎茸は水につけてもどし、軸を除いて干切りにする。
- ② 玉ねぎは繊維にそって厚さ5mm程に切る。にんじんは長さ4~5cm、幅5mmの短冊切りにする。
- ③ 豚肉は一口大に切る。さやえんどうは筋をとる。にんにくはたたいてつぶす。
- ④ 鍋に油とにんにくを入れて、うすく色づくまで炒める。豚肉、にんじん、玉ねぎ、椎茸、さやえんどうの順に加えて炒め、全体に油がまわってしんなりしたら調味料と椎茸のつけ汁を加えて3~4分煮る。
- ⑤ 豆腐を玉じゃくしで一口大づつにすくい取りながら④に加え、豆腐に火が通る程度にさっと煮て火を止める。

副菜(汁物) かぼちゃと白菜のみそ汁

<材料> 4人分		エネルギー52kcal 塩分 1.3g	
かぼちゃ	100g	みそ	大さじ2
白菜	200g	だし	3カップ

<作り方>

- ① かぼちゃは5mm幅に切る。白菜は芯は薄切り、葉は細切りにきる。
- ② だしにかぼちゃ、白菜を入れやわらかくなるまで煮て、みそをだしで溶き入れ、煮立つ直前にあくを除いて火を止める。

副菜 小松菜と三つ葉のからし和え

<材料> 4人分		エネルギー21kcal 塩分 0.3g	
小松菜	200g	ねりからし	5g
根三つ葉	50g	さとう	小さじ1/2
大豆もやし	50g	しょうゆ	小さじ1

<作り方>

- ① 小松菜は沸騰湯でゆで、冷水にとり、よくしぼり、3cm長さに切る。
- ② 三つ葉も3cm長さに切り、もやしと共に沸騰湯でさっとゆで、ざるにあげ水気をきる。調味料をあわせ、すべてを和える。

副菜(デザート) 豆乳白玉団子入りしるこ

<材料> 4人分		エネルギー209kcal 塩分 0.1g	
白玉粉	100g	豆乳	2カップ
豆乳	1/2カップ	ゆであずき缶	120g
水	1/2カップ		

<作り方>

- ① 白玉粉はボールに入れ、かたまりをよくつぶす。そこに豆乳+水を少しずつ加え、耳たぶ位の硬さにねり、一口大に丸めて中央をくぼませる。
- ② 沸騰湯に①を入れ、浮き上がったなら1分間ゆで、水にとり、器にうつす。
- ③ 鍋に豆乳2カップとあずきを入れ温め、白玉団子の入った器にそそぐ。