

はじめてさんの男の料理教室

～ 和食を作ろう ～



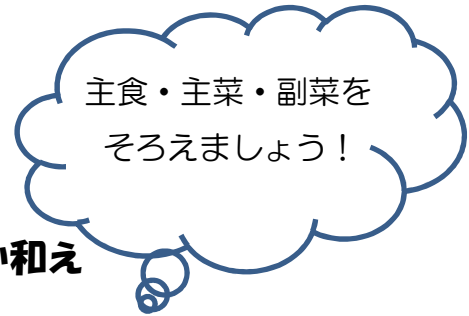
主食	ごはん
主菜	鯖の味噌照り焼き
副菜（汁物）	えびしんじょうの吸い物
副菜	青菜とキャベツの梅おかか和え
副菜（果物）	小さなひなどら

エネルギー 586kcal 塩分 2.7g

はじめてさんの男の料理教室 和食を作ろう

本日の献立

- ・主食 五分搥きごはん
- ・主菜 鯖の味噌照り焼き
- ・副菜(汁物) えびしんじょうの吸い物
- ・副菜 青菜とキャベツの梅おかか和え
- ・副菜(デザート) 小さなひなどら



本日の献立 1人分のエネルギー 586kcal 塩分 2.7g



☆鯖の味噌照り焼き

<材料> 4人分 1人分のエネルギー 223kcal 塩分 1.2g

鯖	4切	A	みそ	大さじ2
サラダ油	大さじ1/2		酒	大さじ3
小ねぎ	1袋(100g)		みりん	大さじ3

<作り方>

- ① 小ねぎは5cm長さに切り、沸騰湯でさっと茹でてざるに上げ水気をきる。
- ② フライパンに油を入れて中火で熱し、鯖の皮目を下にして並べ、両面にこんがりとし焦げ目をつけながら4～5分焼く。ここに混ぜ合わせたAを加え鯖の両面に絡ませる。
- ③ 器に盛り、フライパンに残ったみそだれをかけ①の小ねぎを添える。

☆青菜とキャベツの梅おかか和え

<材料> 4人分 1人分のエネルギー 39kcal 塩分 0.5g

小松菜	1/2束	A	ごま油	小さじ1
キャベツ	3枚		かつお節	10g
A { 梅干(包丁で叩きペースト状に)	2個		しょうゆ	少々

<作り方>

- ① 小松菜・キャベツは茹でて、水気をきりざく切りする。
- ② 野菜とよく混ぜ合わせたAで和える。

☆五分搗きごはん

1人分エネルギー 200kcal

五分搗き米	1.5合	水	適量
-------	------	---	----

- ① 炊飯器で普通に炊く。

☆えびしんじょうの吸い物

<材料> 4人分 1人分のエネルギー 34kcal 塩分 1.0g

A	むきえび (粗く刻む)	4~5個	にんじん(4枚に切り型抜きする)	3cm
	はんぺん	1枚	糸みつば(3cm長さに切る)	4本
	片栗粉	小さじ1	カット若布(戻す)	少々
	だし汁	3カップ	しめじ	8~12本
	塩	小さじ1/3		
	しょうゆ	小さじ2/3	生姜(絞り汁)	小さじ1

<作り方>

- ① ビニール袋にAを入れて滑らかになるまで練り混ぜ、4つの団子にする。
 - ② 鍋にだし汁・型抜き人参を入れて煮る。煮立ってきたらしめじ・①を入れて煮る。
 - ③ 塩・しょうゆ・生姜絞り汁で調味し、三つ葉・若布を加え入れて、火を止める。
- ※型抜きした人参の残りも一緒に茹でてそのまま吸い物にまたは、細かく切り和え物に混ぜる。

☆小さなひなどら

<材料> 4人分 1人分のエネルギー 90kcal 塩分 微量

卵	1/2個	薄力粉	25g
砂糖	15g	サラダ油	適量
水	大さじ1/2	あずき缶	小1/3缶
		いちご	4個

<作り方>

- ① ボウルに卵をほぐし砂糖を加え1分程泡立てる。水を混ぜ、薄力粉をこし器でふるって加え、泡だて器で粉っぽさがなくなるまで混ぜる。ラップをかけて30分休ませる。
- ② フライパンを熱して油を塗りぬれた台布巾の上に置いて軽く冷やし、①の生地大さじ1~2を長さ12cmの楕円になるように流し入れ弱めの中火で焼き、小さな気泡が出てきたら(1分半程)裏返して1分ほど焼く。合計4枚焼く。
- ③ 皿に②を置き、中央にあん、その上にイチゴをのせて、両端を閉じる。