

# 基礎から学ぶ男の料理教室

## 肉じゃがを作る



主食	ごはん
主菜	肉じゃが
副菜（汁物）	しいたけのすまし汁
副菜	菜の花とにんじんのナムル
副菜（デザート）	豆腐ぷりん・キウイソース

エネルギー 588kcal 塩分 2.9g

平成30年4月19日(木)

# 基礎から学ぶ男の料理教室

## ～ 肉じゃがを作る ～

<b>本日の献立</b>	エネルギー588kcal	塩分2.9g
・主食	ごはん	
・主菜	肉じゃが	
・副菜(汁物)	しいたけのすまし汁	
・副菜	菜の花とにんじんのナムル	
・副菜(デザート)	豆乳ぷりん・キウイソース	

主食・主菜・副菜をそろえましょう

### 主菜 肉じゃが

<材料> 4人分		エネルギー242kcal 塩分2.0g	
じゃが芋	4個	油	小さじ2
玉ねぎ	120g	水	2カップ
豚薄切り肉	200g	砂糖	大さじ3と2/3
さやえんどう	20g	しょうゆ	大さじ3
しらたき	100g		

<作り方>

- ① 豚肉は一口大に切る。じゃが芋は縦半分に切り、それを2等分に切り、さっと洗う。玉ねぎはくし形に切る。
- ② しらたきは熱湯をかけ、2,3ヶ所ざくざく切る。
- ③ さやえんどうは、筋を除き、熱湯でさっとゆでる。
- ④ 鍋に油を熱し、玉ねぎを炒め、次いでじゃが芋を加え炒め、しらたきも加えて炒める。
- ⑤ ④に肉を加えてざっと炒め、水をいれて強火にする。
- ⑥ 煮立ったら中火にしてアクを除き、砂糖を加え、1/2量のしょうゆを加える。
- ⑦ 10分たったら残りのしょうゆを加え、煮汁がほぼなくなるまで10分煮る。
- ⑧ さやえんどうは最後に加えて火をとめ、器にもる。

## 副菜(汁物) しいたけのすまし汁

<材料> 4人分		エネルギー36kcal	塩分0.6g
かつおだし	2カップ	三つ葉(3cm長さに切る)	10g
生椎茸(石づきを除く)	4枚	えのき茸(石づきを除く)	50g
絹ごし豆腐	200g	食塩	2g

<作り方>

- ① かつおだしをとる。鍋に水2カップ+1/2カップ(蒸発分)を入れ沸騰させ、そこにかつお節をいれ、1,2分沸騰させたらざるでこす。
- ② 椎茸は薄切り、えのき茸は小房にわけ、豆腐は1cm角に切る。だしにきのこ類、豆腐をいれ加熱し1.2分ゆで、食塩を加え、三つ葉をちらす。

## 副菜 菜の花とにんじんのナムル

<材料> 4人分		エネルギー53kcal	塩分0.3g
菜の花(半分に切る)	200g	しょうゆ	小さじ1と1/2
にんじん	120g	ごま油	小さじ1と1/2
		いり白ごま	小さじ2

<作り方>

- ① 菜の花は沸騰湯で2分程ゆでる。にんじんは干切りをし、沸騰湯で1分程ゆでる。
- ② 湯を切り、冷めたらボールに入れ、しょうゆ、ごま油、ごまを順に加えあえる。

## 副菜(デザート) 豆乳ぷりん・キウイソース

<材料> 4人分		エネルギー57kcal	塩分0g
豆乳	250ml	キウイフルーツ	2個
砂糖	大さじ1	砂糖	小さじ1
粉寒天	2g	水	小さじ1

<作り方>

- ① 鍋に豆乳、砂糖、粉寒天を入れてかき混ぜながら加熱する。中火で煮溶かし、さらに2分沸騰させます。器に分け入れ、冷蔵庫で冷やしかためる。
- ② キウイは5mm角に切る。耐熱容器にキウイ、砂糖、水をいれ、電子レンジで1分加熱しフォークでつぶす。
- ③ ①が固まったら、②のソースをかける。

## 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れて、分量の水を加えて、30分浸水する。
- ② 炊飯する。