

# 基礎から学ぶ男の料理教室

## 親子丼を作る



主食＋主菜 親子丼  
副菜（汁物） にらとえのきの味噌汁  
副菜 キャベツの塩昆布和え  
副菜（デザート） やわらかオレンジゼリー

エネルギー 588kcal 塩分 2.8g

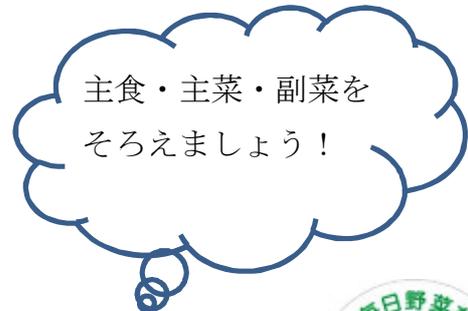
平成30年5月28日(月)

# 基礎から学ぶ男の料理教室

## “親子丼を作る”

### 本日の献立

- ・主食・主菜 親子丼
- ・副菜(汁物) にらとえのきの味噌汁
- ・副菜 キャベツの塩昆布和え
- ・副菜(デザート) やわらかオレンジゼリー



本日の献立 1人分のエネルギー 588cal 塩分 2.8g



### ☆親子丼

<材料> 4人分 1人分のエネルギー 445kcal(195+250) 塩分 1.3g

鶏もも肉(そぎ切り)	200g	A	だし汁	200ml
玉ねぎ(5mm幅に切る)	1個		しょうゆ	大さじ2
椎茸(薄切り)	2枚		みりん	大さじ2
卵(軽く溶く)	4個		酒	大さじ1
切り三つ葉(3cm長さに切る)	4~8本		砂糖	大さじ1
ご飯	150g		刻みのり・七味(お好みで)	適量

### <作り方>

- ① 調味料Aと玉ねぎを鍋に入れて中火で約3分煮る。鶏肉を加えてさらに2~3分煮て、肉に火を通す。
- ② 親子丼用鍋に1/4量の①を入れて煮立てたところに、溶き卵を中心から“の”の字を描くように回し入れ、三つ葉の茎を加えて約1分(卵の硬さにより時間を調整)煮る。
- ③ ご飯を盛った丼に、②を滑らすように盛り付ける。残りの三つ葉を散らし蓋をする。

### ☆五分搗きごはん(親子丼用)

1人分エネルギー 250kcal

五分搗き米	2合弱	水	適量
-------	-----	---	----

- ① 炊飯器で普通に炊く。

## ☆にらとえのきの味噌汁

<材料> 4人分 1人分のエネルギー 35kcal 塩分 1.0g

にら (3cm長さに切る)	1/2束	だし汁	500ml
えのき (半分に切る)	1/3パック	味噌	30g
絹豆腐 (さいの目に切る)	100g		

<作り方>

- 鍋にだし汁を煮立て、にら・えのきを加えて煮て、火を通す。豆腐を加えて一煮立ちしたら、味噌を溶き入れ、火を止める。

## ☆キャベツの塩昆布和え

<材料> 1人分のエネルギー 30kcal 塩分 0.5g

A	春きゃべつ (一口大に切る)	200g	B	塩昆布	12g
	きゅうり (縦半分の斜め薄切り)	1本		酢	小さじ2
	生姜 (せん切り)	1かけ		砂糖	小さじ1/3
	炒りごま	小さじ1		ミニトマト (半分に切る)	6個

<作り方>

- ポリ袋にAとBを入れてもみ混ぜる。冷蔵庫にて冷やす。
- 器に盛り付け、ごまを振る。トマトを添える。

## ☆やわらかオレンジゼリー

<材料> 1人分のエネルギー 78kcal 塩分 微量

オレンジジュース	300ml	B	プレーンヨーグルト	100g	
A	粉ゼラチン		4g	オレンジ (薄皮を剥き刻む)	1個
	水		大さじ2	はちみつ	小さじ4
				ミントの葉	4枚

<作り方>

- Aをふやかし湯銭にかけ溶かす。オレンジジュースに加え混ぜる。粗熱をとり冷やし固める。
- ①を等分に分けて、混ぜ合わせたBを加え、ざっくり混ぜる。ミントを飾る。