

基礎から学ぶ男の料理教室

簡単でおいしい！ポークビーンズを作る



主食	ごはん
主菜	ポークビーンズ
副菜（汁物）	春雨のピリ辛スープ
副菜	もやしと夏野菜のおろししょうが和え
副菜（デザート）	紫陽花ゼリー

エネルギー 620kcal 塩分 2.7g

平成30年6月23日(土)

基礎から学ぶ男の料理教室

～簡単でおいしい！ポークビーンズを作る～

本日の献立	エネルギー620kcal	塩分2.7g
・主食	ごはん	
・主菜	ポークビーンズ	
・副菜(汁物)	春雨のピリ辛スープ	
・副菜	もやしと夏野菜のおろししょうが和え	
・副菜(デザート)	紫陽花ゼリー	

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-g
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。

主菜 ポークビーンズ

<材料> 4人分

エネルギー263kcal 塩分 1.3g

豚こま肉	200g	トマト缶（ホール）	大 1 缶（400g）
酒	大さじ 1	水	1 と 1/2 カップ
塩・こしょう	小さじ 1/6・少々	A 固形スープの素	1 個
大豆水煮	160g	ローリエ	1 枚
たまねぎ（7～8mmの角）	1 個	トマトケチャップ	大さじ 1
にんじん（7～8mmの角）	1/3 本	オリーブオイル	大さじ 2
セロリ（7～8mmの角）	1/3 本	塩	小さじ 1/6
にんにく（みじん）	1 かけ	こしょう	少々
パセリ（みじん）	少々		

<作り方>

- ① たまねぎ・にんじん・セロリの茎は、同じ大きさに切りそろえる。トマトは缶汁ごとボウルに入れフォークの背などで粗くつぶす。
- ② 鍋にオリーブオイルを中火で熱し、たまねぎ・にんにくを入れ炒める。たまねぎがしんなりしたらにんじん・セロリを加えて炒め合わせ、全体に油が回ったら下味をつけた豚肉を加え炒める。肉の色が変わったら、弱火にしトマト、A を加えて強火にして混ぜる。
- ③ 煮立ったら中火にし、ふたをしないで 7～8 分煮る。大豆水煮を加えて混ぜ、弱火にし煮る。塩・こしょうをふり味を調える。器に盛りパセリをふる。

副菜(汁物) 春雨のピリ辛スープ

<材料> 4人分

エネルギー62kcal 塩分 0.7g

春雨	30g	水	3 カップ
かにかまぼこ	2 本	A 酒	大さじ 1 と 1/3
長ねぎ（みじん）	20g	がらスープの素	小さじ 3/4
ごま油	小さじ 2	しょうゆ	小さじ 2
		ラー油	少々

<作り方>

- ① 春雨は、沸騰させた湯で 3 分間茹で、水気を切っておく。かにかまぼこは裂いておく。
- ② 鍋にごま油と長ねぎを入れ炒め A を加え煮る。沸騰してきたら①を加えしょうゆで味を調える。器に盛ってラー油をたらず。

副菜 もやしと夏野菜のおろししょうが和え

<材料> 4人分

エネルギー55kcal 塩分0.7g

もやし	1袋	しょうが(すりおろし) 2かけ 酢 しょうゆ ごま油	各大きじ1
なす	2本		
いんげん	8本		

<作り方>

- ① もやしは、沸騰させた湯に入れさっと茹で、ザルにあげ水気を切る。
- ② なすはヘタを除いて縦に切り込みを入れ 1本ずつラップに包み電子レンジ 600Wで2分程加熱し、取り出して蒸らす。粗熱が取れたら手で裂く。
- ③ いんげんは筋をとり、茹でて斜め薄切りにする。
- ④ 和え衣と①・②・③あわせる。

副菜(デザート)紫陽花ゼリー

<材料> 4人分

エネルギー40kcal 塩分 - g

グレープジュース	320cc
粉寒天	1本

<作り方>

- ① 小鍋にグレープジュースの半量と粉寒天を入れ、たえずかき混ぜながら弱火で煮溶かす。ふつふつしたら2分以上加熱する。
- ② 残りのジュースを加えよく混ぜ、濡らした流し缶に入れ余熱を取り冷蔵庫で冷やし固める。
- ③ 1cm角に切り器に盛る。

6月は食育月間です！

～毎月19日は食育の日です～

食育とは … 健全な食生活を実践できる人間を育てること

- よくかんで、味わって食べましょう

ま _____ や _____

ご _____ さ _____

わ _____ し _____

い _____

- 主食・主菜・副菜（一汁三菜）のそろった食事をしましょう

