

# 基礎から学ぶ男の料理教室

## 冷やし中華を作る



主食＋主菜 冷やし中華  
副菜 きのこのきんぴら  
副菜 おぐらのチーズ焼き  
副菜 (デザート) フルーツポンチ

エネルギー 577kcal 塩分 3.6g

平成30年7月27日(金)

# 基礎から学ぶ男の料理教室

## ～ 冷やし中華を作る ～

**本日の献立** エネルギー577kcal 塩分3.6g

- ・主食・主菜 冷やし中華
- ・副菜 きのこのきんぴら
- ・副菜 おくらのチーズ焼き
- ・副菜(デザート) フルーツポンチ

主食・主菜・副菜をそろえましょう！

### 主食・主菜 冷やし中華

<材料> 4人分

生中華めん	3玉
鶏むね肉	200g
〔ねぎ	10cm
〔しょうが	1かけ
卵・油	2個・小さじ1
緑豆もやし	100g
きゅうり	1本
とまと	1個

エネルギー420kcal 塩分3.1g

a	鶏のゆで汁	180ml
	しょうゆ	大さじ4
	砂糖	小さじ2弱
	酢	大さじ2と1/3
	ごま油	5g
	いりごま	小さじ1
	ねり辛子	小さじ1/2

<作り方>

- ① 鍋に水3カップにねぎ、薄切りにしたしょうがを入れ、鶏肉を加え、15分程ゆでる。そのまま冷まし、鶏肉は細切りにし、ゆで汁はこしてかけ汁に使う。
- ② aを合わせ、かけ汁にし、冷蔵庫で冷やしておく。
- ③ 卵はほぐし、フライパンを熱した後、うすく油を敷き、薄焼き卵を作って、千切りにする。もやしは根を除き、さっとゆでザルにとり、冷ます。きゅうりは斜め薄切りにし、重ねて千切りにする。とまとは1/8割のくし切りにする。
- ④ たっぴりの湯を沸かし、沸騰したらめんをほぐし入れる。再沸騰したら差し水をし、火を弱める。ゆで時間はめんを入れてから約2分。ゆであがったらザルにあげ、湯をきり、すぐに流水にとり素早くぬめりを洗い流し、ザルにあげる。
- ⑤ 器にめんを盛り、具を彩りよくのせ、かけ汁とごまをかけ、辛子をそえる。

## 副菜 きのこのきんぴら

<材料> 4人分

エリンギ 100g  
えのき茸 150g  
ホールコーン 20g

エネルギー27kcal 塩分0.3g  
酒 大さじ2  
オイスターソース 小さじ1と1/2

<作り方>

- ① きのこは石づきを除き、たてにさいておく。
- ② フライパンに酒を軽く煮立て、きのこを加えて炒り煮する。
- ③ しんなりとなったら、コーンを加え、オイスターソースも加えてまぜる。

## 副菜 おくらのチーズ焼き

<材料> 4人分

おくら 200g(約20本)

エネルギー44kcal 塩分0.2g  
粉チーズ 大さじ4

<作り方>

- ① おくらはがくを除き、塩小さじ1(分量外)で板ずりをし、さっと洗って水気をふく。
- ② オーブンは180℃に予熱しておく。オーブン皿にアルミ箔を敷き、そこにおくらをならべ、粉チーズをふりかけ10分焼く。

## 副菜 フルーツポンチ

<材料> 4人分

バナナ 1本  
キウイフルーツ 1個  
すいか 160g

エネルギー77kcal 塩分0g  
みかん缶 40g  
サイダー 200ml

<作り方>

- ① バナナは輪切り、キウイフルーツはいちょう切り、すいかはさいころ状に切る。
- ② 器に果物を盛り、みかん缶シロップを少し加えたサイダーをかける。