

# 基礎から学ぶ男の料理教室

## かぼちゃの煮物を作る



主食            ごはん  
主菜            鰯のねぎソース  
副菜（汁物） 夏野菜いろいろスープ  
副菜            かぼちゃの煮物  
副菜（デザート） 抹茶・ミルク寒天あずき添え

エネルギー 551 kcal      塩分 2.8g

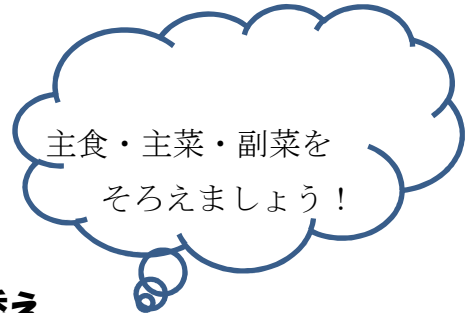
平成30年8月17日(金)

# 基礎から学ぶ男の料理教室

## “かぼちゃの煮物を作る”

### 本日の献立

- ・主食 五分搗きごはん
- ・主菜 鰯のねぎソース
- ・副菜(汁物) 夏野菜いろいろスープ
- ・副菜 かぼちゃの煮物
- ・副菜(デザート) 抹茶・ミルク寒天あずき添え



本日の献立 1人分のエネルギー 551cal 塩分 2.8g



### ☆鰯のねぎソース

<材料> 4人分 1人分のエネルギー151kcal 塩分 0.5g

鰯 (3枚おろし)	4尾	B	長ネギ (みじん切り)	20cm
油	小さじ1		青じそ (みじん切り)	4枚
豆苗	120g	A	みょうが (みじん切り)	1/2個
酒	大さじ1		しょうゆ	小さじ2
油	大さじ1	酢	大さじ2	
			ごま油	小さじ1

<作り方>

- ① 鍋にたっぷりの湯を沸かしAを入れて、豆苗をさっと茹でて取り出し、水気をきる。
- ② 鰯は、油を敷いたフライパンで両面こんがり焼く。
- ③ 器に豆苗を敷き、鰯を盛って、Bのねぎソースをかける。

### ☆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。

## ☆夏野菜いろいろスープ

<材料> 4人分 1人分のエネルギー 20kcal 塩分 1.3g

オクラ(小口切り)	6本	コーン缶	大きじ2
玉ねぎ(薄切り)	1/4個	ミニトマト(半分に切る)	4個
えのきだけ(半分に切る)	1/4束	コンソメスープ(水3C+コンソメ小4)	3カップ
きくらげ(細かく切る)	2~3個	こしょう	少々

<作り方>

① 鍋にスープを入れて野菜が柔らかくなるまで煮る。お好みでこしょうをふる。

## ☆かぼちゃの煮物

<材料> 1人分のエネルギー 110kcal 塩分 1.0g

かぼちゃ	300g	A	砂糖	大きじ1.5
だし	150ml		しょうゆ	大きじ1.5
さやいんげん	4本		みりん	大きじ1.5
			酒	大きじ1.5

<作り方>

- ① かぼちゃの種とわたをスプーンで取り除き、一口大に切り、面取りする。いんげんは2~3等分に切る。
- ② 鍋にかぼちゃとだし汁を入れて、火にかける。沸騰したら、中火にし約3~5分煮る。いんげんと調味料Aを加えて、落とし蓋をしてやわらかくなるまで煮る。

## ☆抹茶・ミルク寒天 あずき添え

<材料> 1人分のエネルギー 70kcal 塩分 微量

A	牛乳	150ml	B	抹茶	小さじ2
	砂糖	大きじ1		砂糖	大きじ1
	ゆであずき缶	小1/3缶		水	150ml
	スイカ	小1/3個		粉寒天	1袋

<作り方>

- ① 混ぜ合わせたAに、粉寒天(半量)を入れて混ぜ合わせ、火にかける。1~2分ふつふつとした状態で煮て型に流し入れる。Bも同様に粉寒天を混ぜて煮て、型に流し入れる。冷蔵庫で冷やし固める
- ② A・B各さいころに切り器に盛り、あずき・スイカ(お好みに切る)を添える。