

# 基礎から学ぶ男の料理教室

## けんちん汁を作る



|          |              |
|----------|--------------|
| 主食       | ごはん          |
| 主菜       | 照り焼きチキン      |
| 副菜（汁物）   | けんちん汁        |
| 副菜       | 大豆もやしのからし酢和え |
| 副菜（デザート） | 焼きりんご        |

エネルギー 555kcal 塩分 2.8g

平成30年10月18日(木)

# 基礎から学ぶ男の料理教室

## ～ けんちん汁を作る ～

|              |              |        |
|--------------|--------------|--------|
| <b>本日の献立</b> | エネルギー555kcal | 塩分2.8g |
| ・主食          | ごはん          |        |
| ・主菜          | 照り焼きチキン      |        |
| ・副菜(汁物)      | けんちん汁        |        |
| ・副菜          | 大豆もやしのからし酢和え |        |
| ・副菜(デザート)    | 焼きりんご        |        |

主食・主菜・副菜をそろえましょう！

### 主菜 照り焼きチキン

|                      |  |              |        |
|----------------------|--|--------------|--------|
| ＜材料＞4人分              |  | エネルギー150kcal | 塩分1.4g |
| 鶏もも肉(皮なし) 4切(1切れ80g) |  | しょうゆ         | 大さじ2   |
| しめじ(ほぐす) 100g        |  | さとう          | 大さじ1   |
| 黄色パプリカ(一口大に切る) 100g  |  | みりん          | 大さじ1   |
|                      |  | しょうが(すりおろす)  | ひとかけ   |

＜作り方＞

- ① 鶏肉は表面全体にフォークでさして穴をあける。  
オーブンは200度に予熱しておく。
- ② 調味料全てとしょうがをポリ袋に入れ鶏肉を加え、よくもみ込んでから30分漬け込む。
- ③ アルミ箔に②の鶏肉1枚、1/4量ずつのしめじ、パプリカも入れ両端のみ閉じる。それをオーブン皿にのせ、15分焼く。焼けたら肉は食べやすい大きさに切る。

### 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。

## 副菜(汁物) けんちん汁

<材料> 4人分

|      |      | エネルギー81kcal 塩分 1.1g |      |
|------|------|---------------------|------|
| 里芋   | 4個   | しょうゆ                | 小さじ2 |
| 大根   | 100g | しお                  | 2g   |
| にんじん | 40g  | 油                   | 小さじ2 |
| ごぼう  | 50g  | 酒                   | 小さじ2 |
| 木綿豆腐 | 100g | だし                  | 3カップ |
| ねぎ   | 20g  |                     |      |

<作り方>

- ① 里芋は皮をむき、塩少々(分量外)をふってもみ、水で洗い流す。大根、にんじん、里芋は厚さ5mmのいちょう切り、ごぼうは斜め薄切り、ねぎは小口切りにする。
- ② 鍋に油を熱して、①のねぎ以外の野菜を炒め、豆腐は崩しいれ、さっと炒めてだしとしおを加え、野菜が煮えたら、しょうゆと酒で調味し、ねぎを加えてひと煮たちさせる。

## 副菜 大豆もやしのからし酢和え

<材料> 4人分

|         |      | エネルギー31kcal 塩分 0.3g |      |
|---------|------|---------------------|------|
| 大豆もやし   | 100g | 練りからし               | 小さじ1 |
| きゅうり    | 100g | さとう                 | 小さじ2 |
| きくらげ(乾) | 4g   | しお                  | 1g   |
|         |      | 酢                   | 小さじ4 |
|         |      | 牛乳                  | 大さじ2 |

<作り方>

- ① 大豆もやしは熱湯でさっとゆでる。きゅうりは千切りにし、きくらげは水で戻し、千切りにする。ボールに全てあわせておく。
- ② からしに、さとうとしおを混ぜ、酢を少しずつ加えてのばし、牛乳を加え混ぜる。それをボールの野菜にあえる。

## 副菜(デザート)焼きりんご

<材料> 4人分

|     |    | エネルギー93kcal 塩分微量 |      |
|-----|----|------------------|------|
| りんご | 1個 | さとう              | 大さじ1 |
| バター | 4g | プレーンヨーグルト        | 100g |

<作り方>

- ① りんごは芯をくり抜く。バターとさとうを練りあわせ、りんごのくり抜いた部分に詰める。
- ② りんごの表面にフォークで数箇所を穴をあけ、ラップで包んでレンジで5分加熱する。4等分に切り分け、ヨーグルトをかける。