

# 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。