

# 基礎から学ぶ男の料理教室

## 筑前煮を作る



主食	ごはん
主菜	フライパンで簡単筑前煮
副菜（汁物）	鮭の粕汁
副菜	かぶの甘酢和え
副菜（デザート）	バナナココアヨーグルト

エネルギー 607kcal 塩分 2.7g

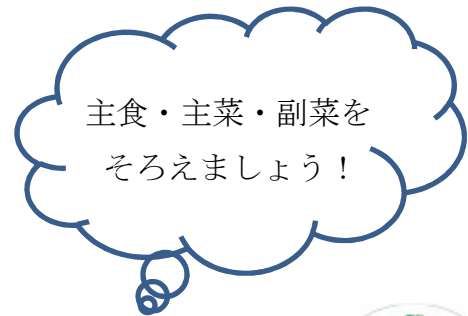
平成30年 11月 30日(金)

# 基礎から学ぶ男の料理教室

## “筑前煮を作る”

### 本日の献立

- ・主食 五分搗きごはん
- ・主菜 フライパンで簡単筑前煮
- ・副菜(汁物) 鮭の粕汁
- ・副菜 かぶの甘酢和え
- ・副菜(デザート) バナナココアヨーグルト



本日の献立 1人分のエネルギー 607cal 塩分 2.7g



### ☆フライパンで簡単筑前煮

<材料> 4人分 1人分のエネルギー146kcal 塩分 1.3g

鶏もも肉(皮なし)(一口大の削ぎ切り)	250g	ごま油	小さじ1
こんにゃく(ちぎって茹でる)	1枚	だし汁(椎茸の戻し汁含む)	300ml
人参(乱切り)	100g	A 砂糖	大さじ1
れんこん(乱切り酢水に浸す)	100g	みりん	大さじ1
乾椎茸(戻して半分に切る)	4枚	しょうゆ	大さじ2
竹の子(乱切り)	100g	絹さや(筋を取り茹でて斜め半分に切る)	4枚

<作り方>

- ① フライパンにごま油を熱し、鶏肉を色が軽く変わるまで炒める。
- ② 人参・れんこん・竹の子を加えて炒め、軽く火が通ったら、椎茸・こんにゃくを加える。
- ③ ②にA(調味料)を加え煮立ったらアクを取り、落とし蓋をして弱火で5分煮る。しょうゆを加えて、再び落とし蓋をして15~20分野菜が柔らかくなるまで煮る。全体を混ぜる。  
※煮汁がたくさん残っている様であれば強火で煮汁を飛ばし、少量にする。
- ④ 器に盛り、絹さやを天盛りする。

### ☆五分搗きごはん

1人分エネルギー 200kcal

<材料> 4人分

五分搗き米 1.5合

## ☆鮭の粕汁

<材料> 4人分 1人分のエネルギー 137kcal 塩分 1.1g

酒粕(だし汁の一部で溶く)	100g	油揚げ(油抜きし縦半分の短冊)	1/2枚
塩鮭(甘口)(4つに切る)	1切	しめじ(石突きを取りほぐす)	1/3パック
大根(いちょう切り)	150g	長ねぎ(青い部分含む)(斜め薄切り)	15cm
人参(いちょう切り)	1/4本	だし汁	3カップ
ごぼう(斜め薄切り)	1/4本	白味噌(だしの一部で溶く)	27g

<作り方>

- ① だしの入った鍋に、大根、人参、ごぼうを入れて火にかけて煮る。野菜に火が通ったら、鮭、しめじ、油揚げを加え煮る。
- ② 鮭の色が変わったら、酒粕を溶き入れ、続いて味噌を溶き入れる。最後、ねぎを加えて火を止める。※ねぎの青い部分の少量は器に盛ってから天盛りする。

## ☆かぶの甘酢和え

<材料> 4人分 1人分のエネルギー 20kcal 塩分 0.3g

かぶ(根)(半分の薄切り)	4個	砂糖	大さじ1		
	塩		ひとつまみ	A 酢	大さじ1
	刻み昆布		ひとつまみ		塩
	唐辛子(小口切り)		1本	かぶの葉(あれば)(小口切り)	1~2本

<作り方>

- ① かぶに塩を振り、しんなりしたら水気をペーパータオルでふき取る。
- ② ①のかぶに昆布・唐辛子・Aを加えて、和える。

※Aの塩は①のふき取り具合により減らす。

## ☆バナナココアヨーグルト

<材料> 4人分 1人分のエネルギー 104kcal 塩分 微量

バナナ(小口切り)	3本	A プレーンヨーグルト	150g		
	ミントの葉(あれば)		4枚	はちみつ	大さじ1
				ココアパウダー	小さじ1
				シナモン・バニラエッセンス	各少々

<作り方>

- ① バナナを器に等分に盛り、よく混ぜ合わせたAをかける。あれば、ミントを飾る。