

基礎から学ぶ男の料理教室

ぶりの照り焼きをつくろう



主食	ごはん
主菜	ぶりの照り焼き
副菜（汁物）	なめことかぶのおろし汁
副菜	白菜と塩昆布のマヨサラダ
副菜（デザート）	ヨーグルトゼリー

エネルギー 637kcal 塩分 2.7g

平成30年12月20日(木)

基礎から学ぶ男の料理教室

～ ぶりの照り焼きをつくろう～

本日の献立	エネルギー637kcal	塩分 2.7g
・主食	ごはん	
・主菜	ぶりの照り焼き	
・副菜(汁物)	なめことかぶのおろし汁	
・副菜	白菜と塩昆布のマヨサラダ	
・副菜(デザート)	ヨーグルトゼリー	

主食・主菜・副菜をそろえましょう！

主食 ごはん	エネルギー200kcal	塩分 - g
<材料> 4人分	水	適量
半搗き米	1 合半	

<作り方>

- ① 研いだ米を炊飯釜にいて、分量の水を加えて30分浸水し、炊飯する。

主菜 ぶりの照り焼き	エネルギー259kcal	塩分 1.4g
<材料> 4人分		
ぶり切り身(80g)	4切れ	さとう 大さじ1と1/2
サラダ油	大さじ1/2	A しょうゆ 大さじ2
ししとう	12本	酒 大さじ1
長ねぎ	1本	みりん 大さじ1

<作り方>

- ① ぶりは、Aに10分程つけておく。(焼く時に、汁気は入れずに残しておく)
- ② 長ねぎは8等分にし、ししとうは竹串で3～4箇所穴をあけておく。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、②を入れこんがり焼いて取り出しておく。
- ④ フライパンに少しサラダ油を足し、①を両面色良く焼き、ふたをして弱火で1分程蒸し焼きにする。ふたをとり③を戻し入れ、残しておいたAを入れて煮からめ、器に盛り付ける。

副菜(汁物) なめことかぶのおろし汁

エネルギー20kcal 塩分0.6g

＜材料＞4人分		だし汁	3カップ
なめこ	1袋	片栗粉	小さじ1
かぶ	2個	塩	小さじ1/6
かぶの葉	20g	しょうゆ	大さじ1/2

＜作り方＞

- ① かぶは、皮をむいてすりおろし水けを軽くきる。葉は3cm長さに切る。
- ② 鍋にだしを煮立て、洗ったなめこを加えてふたをし、約2分煮る。
- ③ ②に①を加えて水溶き片栗粉でとろみをつけ、塩・しょうゆを加えてひと煮する。

副菜 白菜と塩昆布のマヨサラダ

エネルギー78kcal 塩分0.6g

＜材料＞4人分		A	塩昆布	10g
白菜	280g		マヨネーズ	大さじ3
にんじん	20g		こしょう	少々

＜作り方＞

- ① 白菜は、1～2cm幅に切る。にんじんは2～3cm長さの千切りにし茹でておく。
- ② ボウルに①とAを入れ、混ぜ合わせる。

副菜(デザート) ヨーグルトゼリー

エネルギー80kcal 塩分0.1g

＜材料＞4人分		A	ブルーベリージャム	20g
ゼラチン	1袋		レモン汁	小さじ1
水	大さじ4			
牛乳	100ml		キウイフルーツ	1個
さとう	大さじ2			
プレーンヨーグルト	120g			

＜作り方＞

- ① ゼラチンは、分量の水に振り入れてふやかす。
- ② 小鍋に牛乳とさとうを入れて、沸騰しないよう温める。
- ③ ②のさとうが溶けたら、火を止め①のゼラチンを入れしっかり溶かす。
- ④ ③の粗熱をとり、ヨーグルトを加える。器に流し入れ冷やし固める。
- ⑤ ゼリーを器にあけ、好みの大きさに切ったキウイフルーツを飾りAをかける。