

基礎から学ぶ男の料理教室 ～里芋の煮物をつくろう～



| | |
|----------|----------------|
| 主食 | ごはん |
| 主菜 | 真だらと野菜のフライパン蒸し |
| 副菜（汁物） | きのこ沢山みそ汁 |
| 副菜 | 里芋の煮物 |
| 副菜（デザート） | 抹茶寒天 |

エネルギー 530kcal 塩分 2.8g

基礎から学ぶ男の料理教室

～ 里芋の煮物をつくろう ～

本日の献立

エネルギー530kcal

塩分 2.8g

- ・主 食 ごはん
- ・主 菜 真だらと野菜のフライパン蒸し
- ・副菜(汁物) きのこと沢山みそ汁
- ・副 菜 里芋の煮物
- ・副菜(デザート) 抹茶寒天

主食・主菜・副菜をそろえましょう！

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分浸水した後、炊飯する。

主菜 真だらと野菜のフライパン蒸し

<材料> 4人分

エネルギー108kcal 塩分 0.9g

真だら

4 切れ

酒

大さじ 3

玉ねぎ

1 個

レモン汁

大さじ 2

にんじん

50g

塩

小さじ 1/5

白菜

200g

こしょう

少々

しょうゆ

小さじ 2

<作り方>

- ① たらはキッチンペーパーで水気をふく。玉ねぎは薄切り、白菜はざく切り、にんじんは短冊切りにする。
- ② フライパンに玉ねぎ、にんじん、白菜、たらの順に敷き、酒、レモン汁をいれふたをして、弱火で 10 分ほど蒸す。途中たらをひっくり返す。
- ③ 最後ふたをとり、塩、こしょうをふりいれ、しょうゆをまわしかける。

副菜(汁物) きのこと沢山みそ汁

<材料> 4人分

エネルギー106kcal 塩分 1.1g

| | | | |
|------|------|-----|------|
| しめじ | 100g | 大根 | 50g |
| えのき茸 | 100g | 厚あげ | 1/2枚 |
| まいたけ | 100g | みそ | 30g |
| きくらげ | 3g | だし | 3カップ |

<作り方>

- ① しめじ、えのき茸、まいたけは石づきを除き小房にほぐす。きくらげは水で戻す。
- ② 大根はいちょう切り、厚あげは油抜きをし、たて半分に切り、薄切りにする。
- ③ 鍋にだし、①、②をいれ火にかけて煮立ったら弱火にし、大根がやわらかくなるまで煮る。
- ④ みそを溶き入れ、再び煮立ったら火をとめる。

副菜 里芋の煮物

<材料> 4人分

エネルギー77kcal 塩分 0.8g

| | | | |
|------|----------------|-----|----------|
| 里芋 | 420g (正味 360g) | 水 | 1と1/2カップ |
| しょうゆ | 小さじ3と1/2 | 酒 | 大さじ1 |
| | | さとう | 大さじ2 |

<作り方>

- ① 里芋は洗って水気をきり、皮をむき、半分くらいに切る。
- ② 鍋に里芋をいれ、水、調味料をいれてふたをし、火にかける。
- ③ 煮立ったら吹きこぼれないように中火にし、煮汁がほぼなくなるまで20分煮る。

副菜(デザート) 抹茶寒天

<材料> 4人分

エネルギー39kcal 塩分 微量

| | | | |
|-----|----------|------|------|
| 粉寒天 | 2g | 抹茶 | 小さじ1 |
| 水 | 1と1/2カップ | さとう | 小さじ2 |
| | | こしあん | 80g |

<作り方>

- ① こしあんは4つに分け、まるめておく。
 - ② 器にラップをしいておく。
 - ③ 鍋に水と粉寒天をいれかき混ぜながら火をかけ、沸騰したら火を弱め、さらに2分ほどかき混ぜ煮溶かす。抹茶とさとうを混ぜたものを加えて溶かし、火を止める。
 - ④ ②の器に③の寒天液の2/3量を等分に流しいれ、10分くらいそのまま置く。少し固まってきたら①のあんこをいれ、残りの寒天液を流しいれ、ラップの口を輪ゴムでとめ茶巾状にする。
- 冷蔵庫で冷やし固まったら、ラップをはずし皿にもる。