

平成30年度男の料理教室

基礎から学ぶ男の料理教室 ～さばの味噌煮を作る～



主食	ごはん
主菜	さばの味噌煮
副菜（汁物）	豆腐とみつばのすまし汁
副菜	きゃべつとにんじんのレモン風味和え
副菜（デザート）	フルーツ白玉

エネルギー 628kcal 塩分 2.8g

基礎から学ぶ男の料理教室

～ さばの味噌煮を作る ～

本日の献立	エネルギー628kcal	塩分2.8g
・主食	ごはん	
・主菜	さばの味噌煮	
・副菜(汁物)	豆腐とみつばのすまし汁	
・副菜	きゃべつとにんじんのレモン風味和え	
・副菜(デザート)	フルーツ白玉	

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-g
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。

主菜 さばの味噌煮

生姜風味でくさみ気にならず

<材料> 4人分		エネルギー238kcal	塩分1.3g	
さば	80g x 4切	A	酒	大さじ1
しょうが	大1かけ		さとう	大さじ1
長ねぎ(白髪ねぎ)	40g		みりん	小さじ1
さやいんげん	4本	水		1カップ
		味噌		大さじ2

<作り方>

- ① しょうがはスライスし、さやいんげんは茹でて半分に切る。
- ② フライパンにAとしょうがを入れ、強火にかけひと煮たちさせる。
- ③ ②にさばと水を入れて落とし蓋をし、10分程煮る。さばに火が通ったら味噌を入れ煮含める。 **Point** 煮汁をかけながら煮る。
- ④ 器にさばを盛り付け、煮汁をかけ白髪ねぎを散らし、さやいんげんも添える。

副菜(汁物) 豆腐とみつばのすまし汁

春の訪れを感じる一品

<材料> 4人分

エネルギー21kcal 塩分 1.0g

絹ごし豆腐	1/3 丁	だし	3 カップ
カットわかめ	2 g	塩	小さじ 1/2
みつば	20 g	しょうゆ	小さじ 1

<作り方>

- ① 豆腐はさいの目に切る。わかめはざく切り、みつばは 3~4cm のざく切りにする。
- ② なべにだしを入れ沸かし、塩・しょうゆで味を調え、①の豆腐とわかめを入れてひと煮たちさせ、仕上げにみつばを加えて火を止める。

Point みつばは仕上げに加えます

副菜 きゃべつとにんじんのレモン風味和え

さっぱりとした味わい

<材料> 4人分

エネルギー39kcal 塩分 0.5g

きゃべつ	200 g	オリーブ油	大さじ 2/3
にんじん	80 g	塩	小さじ 1/3
		A 粗挽きこしょう	少々
		レモン汁	大さじ 1 と 1/2

<作り方>

- ① きゃべつは、一口大ににんじんは、短冊に切って茹でて水けをよく切る。
- ② ①を A で和える。 **Point** 茹でたら早めに和えましょう

副菜(デザート) フルーツ白玉

赤白緑のコントラストが美しい

<材料> 4人分

エネルギー130kcal 塩分微量

白玉粉	100 g	いちご	小 4 粒
水	1/2 カップ	キウイフルーツ	1 個
		ゆで小豆缶	40 g

<作り方>

- ① ボウルに白玉粉を入れ、分量の水を少しずつ加えて手でねる。耳たぶくらいのかたさになったら直径 1~2cm の平たい団子状に丸める。
- ② なべにたっぷりの湯を沸かし、①を静かに入れる。浮き上がってきたら 2 分位茹でて水に取り、冷まして~水けを切る。
- ③ いちごは縦 4 等分に切り、キウイフルーツは食べやすい大きさに切る。白玉とともに器に盛り合わせ小豆をのせる。 **Point** 白玉は水につけすぎない