

平成30年度男の料理教室

基礎から学ぶ男の料理教室 ～五目寿司を作る～



主食・主菜 五目寿司
副菜（汁物） 椀物 春
副菜 蒸し鶏のマヨポン和え
副菜（デザート） イチゴミルクのぷるるんゼリー

エネルギー 587kcal 塩分 3.9g

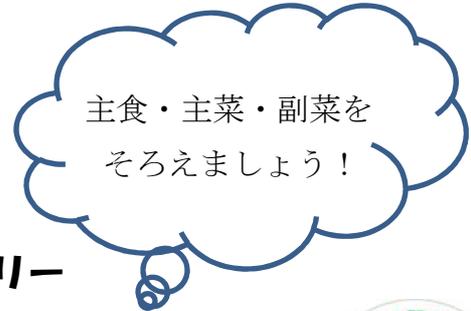
平成31年3月14日(木)

基礎から学ぶ男の料理教室

“五目寿司を作る”

本日の献立

- ・主食 } 五目寿司
- ・主菜 }
- ・副菜(汁物) 椀物 春
- ・副菜 蒸し鶏のマヨポン和え
- ・副菜(デザート) イチゴミルクのぷるるんゼリー



本日の献立 1人分のエネルギー 587kcal 塩分 3.9g



☆椀物 春 “男性でもビニール袋で手軽にしんじょ”

<材料>4人分 1人分のエネルギー 48kcal 塩分 1.0g

むきえび(粗く刻む)	4~5個	花麩(水で戻し水気を切る)	4個
A はんぺん	1枚	だし汁	500ml
片栗粉	小さじ1	B 塩	小さじ1/3
菜の花(色よく茹でて半分に切る)	4本	しょうゆ	小さじ1/2
しめじ(4つに分ける)	1/4パック	生姜絞り汁	小さじ1/2

<作り方>

- ① ビニール袋にAを入れて、滑らかになるまで練り混ぜ、4個の団子を作る。
- ② 温めただし汁で、①・花麩・しめじを煮る。Bで調味する。
- ③ 椀に、②・菜の花を盛る。

Point

菜の花は茹で過ぎに注意。茎と蕾みに分けて時間差をつけて茹でると良い。彩りよく盛りつける。

☆蒸し鶏のマヨポン和え “レンジ DE 簡単 5 分で蒸し鶏”

<材料> 1 人分のエネルギー98kcal 塩分 0.4g

鶏胸肉(1cm 幅に切る)	200 g	とまと(くし型切)	1 個
酒	小さじ 1	ポン酢しょうゆ	小さじ 4
もやし(ひげねを取り茹でる)	1 袋	マヨネーズ	小さじ 2
スプラウト(or 貝割れ大根)	1 パック	小ねぎ(小口切り)	2 本

<作り方>

- ① 鶏肉に酒を揉みこみ、10 分おく。片栗粉(分量外)小さじ 1 をふり、馴染ませる。耐熱皿に入れラップをふんわりかる。
- ② レンジ(500W)で 3 分、上下を返してさらに 1 分半加熱する。
Point 様子を見て肉が赤いようならさらに 30 秒加熱する。ピンク色なら余熱で OK
- ③ 器に茹でたもやしを広げ、その上にスプラウト、その上に肉を載せる。とまとを添える。
- ④ 肉にマヨネーズをかけ、ポン酢しょうゆをかける。ねぎを肉に散らす。

☆イチゴミルクのぷるるんゼリー “ミキサーで混ぜるだけ春たっぷりやわらかゼリー”

<材料>4 人分 1 人分のエネルギー 77kcal 塩分 微量

イチゴ	120 g	粉ゼラチン	4 g
A { 砂糖	24 g	水	大さじ 2 と 1/2
{ 牛乳	240ml	ミントの葉	4 枚

<作り方>

- ① 水にゼラチンを振り入れてふやかす。湯煎にかけ溶かす。
Point よく溶かしたことを確認
- ② 飾り用イチゴを残し、ミキサーにいちご・Aを入れて攪拌する。①を加えて混ぜる。
- ③ 器に流し入れ、冷やし固める。固まれば、イチゴ、ミントを飾る。

☆五目寿司 “春はもうすぐそこに、ちょっぴり大人の華やか五目寿司”

1人分のエネルギー 364kcal 塩分 2.5g

1. 酢飯を作る

<材料> 4人分

①	五分搗き米	1.5 合	酒	小さじ 1
	水	普通炊よりやや少なめ	昆布	5 c m
②	酢	大さじ 1 と 1/2	砂糖	大さじ 3/4
	白ごま	大さじ 1	塩	小さじ 3/4

<作り方>

- 炊飯器でやや少な目の水、酒・昆布を入れてご飯を炊く。
- ①のご飯をボールに入れて、混ぜ合わせた酢・砂糖・塩をしゃもじにつたわらせる様に少しづつ加え切るように混ぜ合わせる。白ごまを全体に混ぜる。

Point うちわなどで扇ぎながら湯気を飛ばすと良い。

2. 具材を煮る。

<材料> 4人分

干し椎茸(戻して薄切り)	2 枚	糸三つ葉(2cm長さに切)	スポンジ 1 個分
人参 (小さい短冊切)	3 cm	トッピング {	かに缶 1/2 缶
れんこん(細かく切る)	50 g		刻みのり 1/2 枚
高野豆腐(戻して短冊切)	1/2 枚	B {	卵(溶く) 2 個
たけのこ(細かく切る)	50 g	炒	砂糖 小さじ 2
だし汁(椎茸戻し汁含む)	1/2 カップ	り	酒 小さじ 1
A しょうゆ・みりん・砂糖・酒	各大さじ 1	卵	塩 少々

<作り方>

- 鍋で、三つ葉・トッピング・炒り卵以外の材料を A の調味料で煮る。

焦がさないように弱火でゆっくり、煮汁がなくなるまで煮る。

3. 炒り卵を作る。

- 小鍋に B を入れて弱火にかけ、菜ばし 3~4 本でかき混ぜながら焦がさないように細かい炒り卵を作る。

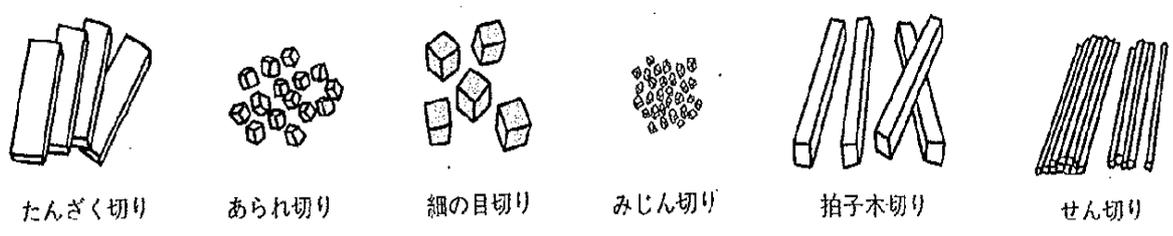
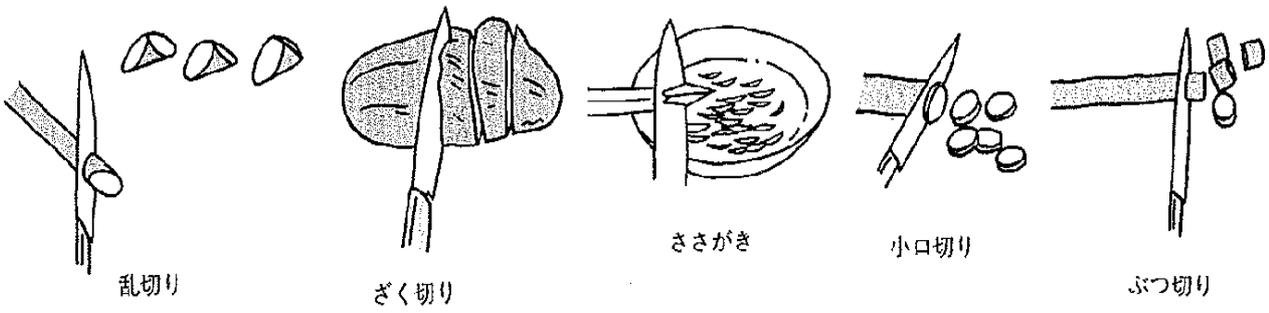
4. 盛り付ける。

- 酢飯に①と三つ葉の茎の部分を粘らないように混ぜ合わせる。
- ①を器に盛り、三つ葉の葉の部分・炒り卵を広げるように載せ、その上にかに缶をのせ刻み海苔を散らす。

Point 彩りよく盛り付ける

切り方

〈基本の切り方〉



〈飾り切り〉

