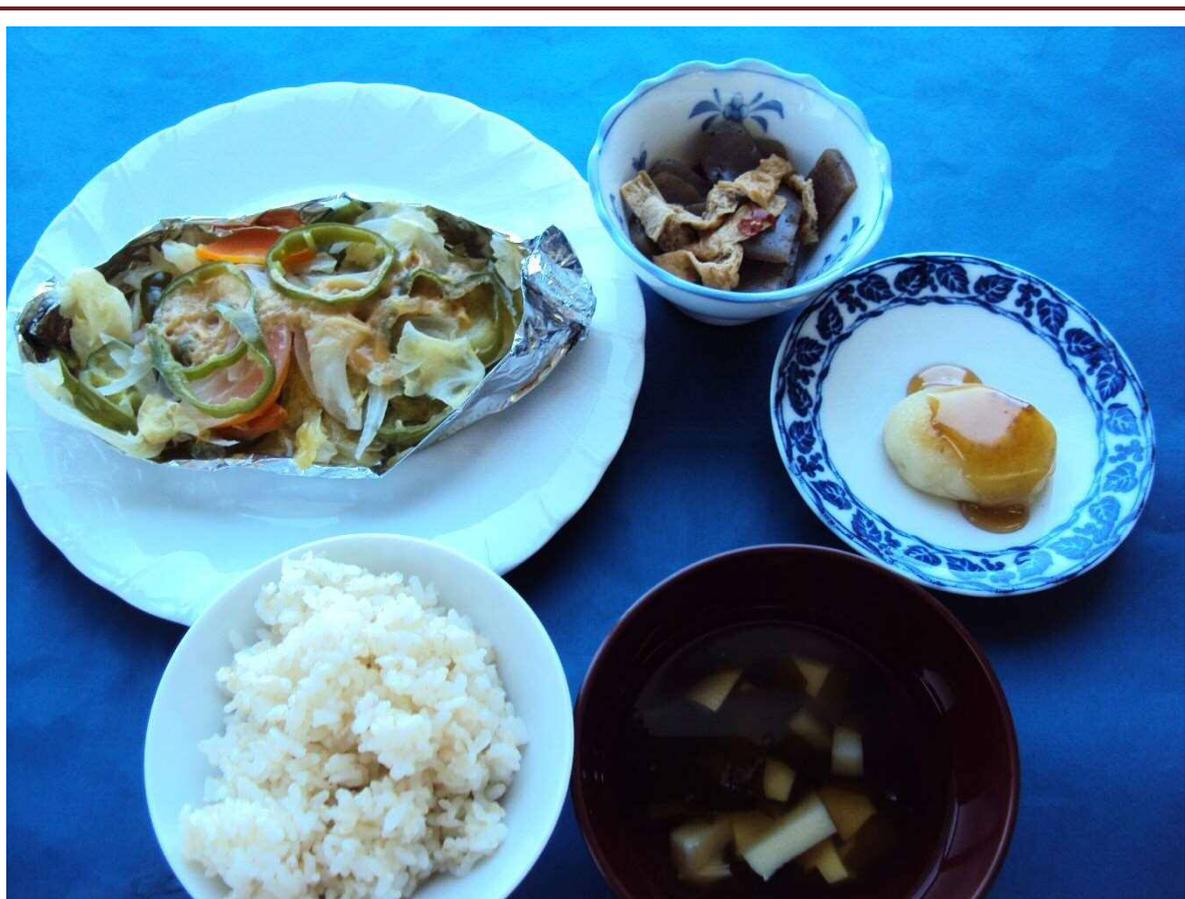


# ラク楽！男の料理教室

## 日本の味を食べ歩き～北海道編～



主食	ごはん
主菜	鮭のちゃんちゃん焼き
副菜（汁物）	たけのことわかめのお吸い物
副菜	こんにゃくと油揚げのピリ辛煮
副菜（デザート）	いももち

エネルギー 624kcal 塩分 2.9g

# ラク楽！男の料理教室

## 日本の味を食べ歩き～北海道編～

**本日の献立** エネルギー624kcal 塩分2.9g

- ・主 食 ごはん
- ・主 菜 鮭のちゃんちゃん焼き
- ・副菜(汁物) たけのことわかめのお吸い物
- ・副 菜 こんにゃくと油揚げのピリ辛煮
- ・副菜(デザート) いももち

主食・主菜・副菜をそろえましょう！

### 主食 ごはん

<材料> 4人分  
半搗き米 1合半 エネルギー200kcal 塩分-g  
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、炊飯する。

### 主菜 鮭のちゃんちゃん焼き

♪みそとバターで後引くおいしさ

<材料> 4人分  
生鮭 4切 塩・こしょう 少々 エネルギー256kcal 塩分1.3g  
玉ねぎ 1個 酒 大さじ2  
にんじん 1/3本 〔バター 20g  
みそ 大さじ2  
みりん 大さじ2  
きゃべつ 4枚 サラダ油 大さじ1/2

<作り方>

- ① 鮭に塩・こしょうをする。玉ねぎは薄切り、にんじんは3mmの半月切り、ピーマンは3mmの輪切り、きゃべつはざく切りにする。
- ② アルミホイルを船形にしてサラダ油をぬり、鮭の皮を下にして並べる。①の野菜を鮭の上のせ酒を回しかけフライパンに並べ、水をフライパンの端から100cc入れ蓋をする。
- ③ 5分程経ち、野菜がしんなりしたら、みそ・みりんを合わせたものとバターを加え、蓋をして1～2分加熱する。 **Point** 蒸し焼きでしっかり火を通す

## 副菜(汁物) たけのこわかめのお吸い物

♪たけのこで旬の香りを

<材料> 4人分

たけのこの水煮 120g  
生わかめ 10g

エネルギー15kcal 塩分0.8g

しょうゆ 小さじ1  
塩 小さじ1/3  
だし 3カップ

<作り方>

- ① たけのこは薄切りにし、わかめは戻してざく切りにする。
- ② 鍋にだしを煮立て、たけのこを入れやわらかくなるまで煮てしょうゆ・塩で調味し、わかめを加える。

**Point** 食物繊維が豊富です

## 副菜 こんにゃくと油揚げのピリ辛煮

♪ピリ辛味で食欲アップ

<材料> 4人分

こんにゃく 小1枚(220g)  
油揚げ 1枚

エネルギー43kcal 塩分0.4g

だし汁 160ml  
さとう 小さじ2  
しょうゆ 小さじ1と1/2強  
唐からし(小口切り) 1本

<作り方>

- ① こんにゃくの両面に格子の切り込みを入れて薄切りにし、茹でてあく抜きする。油揚げは、熱湯を回しかけてから短冊切りにする。
- ② 鍋を熱し、こんにゃくを入れてから炒りし、油揚げとだし汁を加え煮立てる。さとう、しょうゆ、唐からしを加え煮汁がなくなるまで中火で煮る。

**Point** こんにゃくはから炒りする

## 副菜(デザート) いももち

♪北海道民定番のおやつ

<材料> 4人分

じゃがいも 1個  
片栗粉 大さじ1強  
サラダ油 大さじ1

エネルギー110kcal 塩分0.4g

たれ  
しょうゆ 小さじ2弱  
さとう 大さじ2と2/3  
みりん 大さじ2/3  
水 25ml  
片栗粉 大さじ1/2  
水 大さじ1

<作り方>

- ① じゃがいもの皮をむいて適当な大きさに切り、鍋に入れ全体が浸かるほどの水を入れ火にかける。
- ② 沸騰してやわらかくなったらお湯を捨てる。再び火にかけ、粉を吹かせて余分な水分を飛ばす。熱いうちにつぶす。塊がなくなるまでつぶし、粗熱が取れたら片栗粉を混ぜる。
- ③ 4等分にして丸め、フライパンにサラダ油をしき両面こんがり焼く。
- ④ たれを作り、水溶き片栗粉でとろみを付ける。

**Point** じゃがいもが熱いうちは片栗粉を加えない