

ラク楽！男の料理教室

日本の味を食べ歩き～青森編～



主食	ごはん
主菜	貝焼き味噌
副菜（汁物）	ひつつみ
副菜	きゅうりとりんごの酢の物
副菜（デザート）	はちみつレモンゼリー

エネルギー 535kcal 塩分 2.9g

令和元年 5月30日(木)

ラク楽男の料理教室

日本の味を食べ歩き～青森編～

本日の献立	エネルギー535kcal	塩分2.9g
・主食	ごはん	
・主菜	貝焼き味噌	
・副菜(汁物)	ひつつみ	
・副菜	きゅうりとりんごの酢の物	
・副菜(デザート)	はちみつレモンゼリー	

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に入れて、分量の水を加えて、30分浸水する。
- ② 炊飯する。

主菜 貝焼き味噌

みそが引き出すホタテの旨み！

＜材料＞4人分		エネルギー135kcal	塩分1.3g
ほたて	200g	みそ	大さじ1と1/3
卵	3個	水	1と1/2カップ
ねぎ	1/2本	みりん	大さじ2
しめじ	100g		

＜作り方＞

- ① 鍋に分量の水、みりん、ほたてを入れひと煮立ちさせる。 **Point** ほたては煮過ぎ
- ② ねぎは斜め切りにし、しめじは石づきを除き子房にわける。 ない
- ③ 鍋が沸騰したらみそをとき入れ、ねぎ、しめじを入れ2～3分煮る。
- ④ 卵をとき、③に流し入れ、半熟状になったら火をとめる。

副菜(汁物) ひつまみ

味がしみておいしい!

<材料> 4人分

小麦粉
水
だし
塩
しょうゆ

40g
大さじ1と3/4
3カップ
小さじ1/5
大さじ1

エネルギー148kcal 塩分1.1g

とりもも肉 120g
ごぼう 1/2本
大根 100g
にんじん 50g
生しいたけ 4枚

<作り方>

- ① ボウルに小麦粉を入れ、分量の水を少しずつ加え、よくこねる。**Point** ねかせる耳たぶの固さの生地にし、ラップをかけ1時間位ねかせる。とのばしやすい
- ② ごぼうは5mm幅の斜め切り、大根、にんじんは5mm幅のいちょう切りにする。しいたけは石づきを除き、4つ切りにする。とり肉は一口大にきる。
- ③ 鍋にだしと②を入れ、火にかけて野菜が柔らかくなるまで煮る。
- ④ ボウルに水をはり、①の生地を一口大にちぎって、水にくぐらせ薄くのばして鍋に入れる。全て入れたら4~5分煮込み、最後に塩、しょうゆで調味する。

副菜 きゅうりとりんごの酢の物

りんごの甘さが後引くおいしさ!

<材料> 4人分

きゅうり
塩
乾燥カットわかめ
りんご

1本
ひとつまみ
2g
1/4個

エネルギー19kcal 塩分0.5g

A { 酢 大さじ1と1/3
砂糖 小さじ1
しょうゆ 小さじ1

<作り方>

- ① きゅうりは薄い小口切りにし、ボウルにいれて塩を全体にまぶし、水をふって混ぜ、10分位おく。
- ② わかめは水で戻し、戻ったら水気をしぼる。りんごは皮、芯を除き薄切りにする。
① のきゅうりはさっと洗って、きつくしぼる。
- ③ 調味料Aを合わせ、②を和え、冷やし器にもる。**Point** よく冷やすとさらに美味

副菜(デザート) はちみつレモンゼリー

レモンでさっぱり!

<材料> 4人分

粉ゼラチン
水
キウイフルーツ(輪切り)

5g
大さじ2と2/3
1個

エネルギー33kcal 塩分0g

A { 砂糖 小さじ4
水 250ml
はちみつ 大さじ1
レモン汁 大さじ2

<作り方>

- ① 分量の水に粉ゼラチンをふり入れ、ふやかす。**Point** ゼラチンは沸騰させない
- ② 鍋にAを入れ、火にかけて、はちみつがとけたら火をとめ、①のゼラチンを入れ、よく溶かす。器に流し入れ、冷やし固め、キウイをそえる。