

# ラク楽！男の料理教室

## 日本の味を食べ歩き～福島編～



主食	ごはん
主菜	みょうがの肉巻き
副菜（汁物）	こづゆ
副菜	焼きなすの生姜しょうゆ和え
副菜（デザート）	わらびもち

エネルギー 614kcal 塩分 2.5g

# ラク楽！男の料理教室

## 日本の味を食べ歩き～福島編～

### 本日の献立

エネルギー614kcal 塩分2.5g

- ・主食 ごはん
- ・主菜 みょうがの肉巻き
- ・副菜(汁物) こづゆ
- ・副菜 焼きなすの生姜じょうゆ和え
- ・副菜(デザート) わらびもち

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分浸水する。
- ② 炊飯する。

### 副菜(汁物) こづゆ

会津地方のハシの日の味！

<材料> 4人分

ほたて水煮缶

小1缶

にんじん

80g

大根

160g

ごぼう

60g

糸こんにゃく

80g

豆麩

適量

きくらげ

4g

エネルギー62kcal 塩分0.8g

だし

3カップ

しょうゆ

大さじ1/2

しお

小さじ1/6

みりん

小さじ1

酒

小さじ1

<作り方>

- ① にんじんと大根は、いちょう切りにごぼうはさがきにし、糸こんにゃくは3～4cmに切る。
- ② 豆麩ときくらげは水で戻しておく。きくらげはいしづきを取り、食べやすい大きさに切る。
- ③ 鍋にだしを入れ、①ときくらげ、ほたての水煮缶を汁ごと入れて煮る。
- ④ 豆麩を入れ、調味料を加えて味を調え火を止める。 **Point** 具材の数は奇数で縁起よく

## 主菜 みょうがの肉巻き

みょうがのさわやかな香いで夏らしく！

<材料> 4人分

みょうが	4個	エネルギー	226kcal	塩分	0.8g
豚もも薄切り肉	16枚(320g)	A	酒・水	各大さじ1と1/2	
いんげん(半分に)	8本		はちみつ・みりん	各大さじ2/3	
ミニトマト	4個		みそ	大さじ1と1/2	
			小麦粉	適量	
			サラダ油	大さじ1	
			粗挽きこしょう	少々	

<作り方>

- ① みょうがは、縦半分に切り外側に縦1本切り目を入れる。みょうが1/2個につき豚肉1枚を隙間なく巻きつける。いんげんは茹でて1本分に豚肉1枚を巻きつける。各8個作り、小麦粉を薄くまぶす。
- ② フライパンにサラダ油を熱し、①を並べて全体をこんがり焼く。 **Point**
- ③ ペーパータオルで②の余分な油を拭き取り、Aを加えて煮絡める。みょうがに1本切り目を入れて火が通りやすいように
- ④ 器に③とミニトマトを共に盛り、肉巻きに粗挽きこしょうをふる。

## 副菜 焼きなすの生姜しょうゆ和え

生姜しょうゆでさっぱり！

<材料> 4人分

なす(細いもの)	4本	エネルギー	22kcal	塩分	0.7g
生姜(すりおろす)	大1かけ	A	しょうゆ	大さじ1	
			だし	大さじ1/2	
			削り節	適量	

<作り方>

- ① なすは、へたを切り落とし焼き網を熱した上で中が柔らかくなるまで強火で焼く。熱いうちに皮をむき、斜め切りにする。 **Point** なすは熱いうちに皮をむく
- ② Aを合わせ、生姜の半量を加えて混ぜる。
- ③ ②で和えたなすを器に盛り、残りの生姜と削り節をのせる。

## 副菜(デザート) わらびもち

もちもちぷるぷる食感がおいしい！

<材料> 4人分

わらびもち粉	50g	エネルギー	104kcal	塩分	0.2g
さとう	25g	A	きなこ	30g	
水	1と1/2カップ		さとう	大さじ1	
			しお	少々	

<作り方>

- ① Aを合わせて茶こしでふるって、1/2量をバットに入れる。残りの1/2量はとっておく。
- ② ボウルにわらびもち粉とさとうを入れ、泡だて器で混ぜる。ふるってから鍋に入れる。
- ③ ②に水1と1/2カップを入れ中火にかけ、ゴムベラでよくかき混ぜる。2~3分してかたまりができて始めたら弱火にし、手早く1~2分透明になるまで混ぜ続ける。
- ④ ①のバットに③を流し入れ、冷めるまでおく。冷めたら①の残りのきなこをかける。
- ⑤ 包丁で食べやすい大きさに切り、器に盛りつける。 **Point** わらびもち粉がしっかり透明になるまで混ぜ続ける