

ラク楽！男の料理教室

日本の味を食べ歩き～埼玉編～



主食	冷麦
主菜	ゼリーフライ
副菜（汁物）	冷汁
副菜	ゴーヤのツナ和え
副菜（デザート）	いがまんじゅう

エネルギー 668kcal 塩分 2.5g

令和01年07月30日(火)

ラク楽！男の料理教室

日本の味を食べ歩き～埼玉編～

本日の献立	エネルギー668kcal	塩分2.5g
・主食	冷麦	
・主菜	ゼリーフライ	
・副菜(汁物)	冷汁	
・副菜	ゴーヤのツナ和え	
・副菜(デザート)	いがまんじゅう	

主食・主菜・副菜をそろえましょう！

主食 冷麦

<材料> 4人分
冷麦(乾) 120g 水 適量

エネルギー103kcal 塩分0.2g

<作り方>

- ① たっぴりのお湯を沸かし、冷麦を入れて表記の時間ゆでる。
- ② ざるにあげ、水洗いをして水気をきる。

副菜(汁) 冷汁

ごはんにかけてもおいしい！

<材料> 4人分
白煎りごま 大さじ3
みそ 50g
きゅうり(薄切り) 1本
青じそ(せん切り) 5枚

小ねぎ(小口切り) 4本
みょうが(縦半分のせん切り) 2個
かつおだし 300ml
氷(あれば) 適宜

エネルギー71kcal 塩分1.6g

<作り方>

- ① すり鉢にごまを入れてすり、続いてみそを加え、よく混ぜる。きゅうりを加え、つぶすように混ぜ合わせる。残りの食材をすべて加えひと混ぜする。
- ② 食べる少し前に、氷を入れて冷やす。 **Point** 氷でお好みの濃度にする。

主菜 ゼリーフライ

行田市の郷土料理！

<材料> 4人分

じゃが芋(茹でてつぶす)	300g
おからパウダー	30g
★人参(すりおろす)	1/4本
玉ねぎ(みじん切り)	1/5~1/4個
長ねぎ(みじん切り)	1/4本

エネルギー213kcal 塩分 0.3g

A	溶き卵	MS 1個
	薄力粉	大さじ3
	塩・こしょう	各少々
	和風顆粒だし(あれば)	適宜
	サラダ油	適量

サラダ菜	4~8枚
ミニとまと	8個
レモン(くし型切り)	1/2個

※	中濃ソース	小さじ1	お好みで かける
	ウスターソース	小さじ2	

<作り方>

- ① じゃが芋は熱いうちにつぶし、★・Aを加え混ぜて、小判型に成型する。
- ② フライパンに油を熱し揚げ焼きする。Point 崩れ易いので焼き色がついたら返す
- ③ 器にサラダ菜を敷き、②を盛り付け、ミニとまと・レモンを添える。

副菜 ゴーヤのツナ和え

『苦味』が夏バテ防止に効きます！

<材料> 4人分

ゴーヤ(わたをとり2~3mm幅に切る)	1本	
A	塩	小さじ1/2
	砂糖	小さじ2
ツナ缶	100g	

エネルギー35kcal 塩分 0.2g

B	ごま油	小さじ2
	ポン酢しょうゆ	小さじ2
	かつお節	3g
	白いりごま	大さじ1/2

<作り方>

- ① Aでゴーヤをもみ込みむ。汁気を絞って、さっと茹でる。冷水に取り水気をきる。
- ② ①にツナ缶・Bを加え、和える。Point ゴーヤは色よく茹でる。

副菜(デザート) いかまんじゅう

赤飯のつぶが「栗のいが」のよう！

<材料> 4人分

A	もち米	125g
	ささげ	12g
	水(ささげの茹で汁+水)	適量
	※ごま塩(お好みで振る)	

エネルギー246kcal 塩分 0.2g

ホットケーキミックス(H・M)	75g
牛乳	30ml
こしあん(4個に丸める)	120g
巨峰	8個

<作り方>

- ① Aで赤飯(炊きおこわ)を炊く。ささげは一度茹でこぼし、再び茹でる。もち米に水(ささげの茹で汁を含む)を入れて炊く。
- ② H・Mに牛乳を少しずつ加えながら耳たぶ位の硬さにこねる。4等分にする。
- ③ ②の生地を円形に伸ばしあんを包んでまんじゅうを作る。同様に計4個作る。
- ④ 蒸し器で、約15~20分蒸す。Point もち米は洗ったらザルに上げ、よく水を切っておく。
- ⑤ ④のまんじゅうに赤飯をまぶしつける。