

ラク楽！男の料理教室

日本の味を食べ歩き～神奈川編～



主食	ごはん
主菜	さばのカレー焼き
副菜（汁物）	けんちん汁
副菜	梨とエリンギの甘酢和え
副菜（デザート）	へらへら団子

エネルギー 623kcal 塩分 2.5g

令和元年9月10日(木)

ラク楽！男の料理教室

日本の味を食べ歩き～神奈川編～

本日の献立	エネルギー623kcal	塩分 2.5g
・主食	ごはん	
・主菜	さばのカレー焼き	
・副菜(汁物)	けんちん汁	
・副菜	梨とエリンギの甘酢和え	
・副菜(デザート)	へらへら団子	

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-g
半搗き米	1合半	水	適量

＜作り方＞

- ① 研いだ米を炊飯釜に入れて、分量の水を加え30分浸水する。
- ② 炊飯する。

主菜 さばのカレー焼き

カレーの下味で風味よく

＜材料＞4人分		エネルギー199kcal	塩分0.8g	
さば	4切れ	ししとう	8本	
		生しいたけ	4枚	
A	塩	小さじ1/3	塩・こしょう	少々
	カレー粉	小さじ2	サラダ油	大さじ1
小麦粉	大さじ1と1/2	レモン(くし型)	1/2個	

＜作り方＞

- ① さばは、半分に切りAで下味をつける。
- ② ししとうは切り込みを入れ、生しいたけはいしづきをとる。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、①を並べて入れて焼き色をつける。
- ④ 返してから②を入れ火を通し、塩・こしょうをふる。
- ⑤ 皿に盛り、レモンを添える。 **Point** さばは両面カリッと香ばしく

副菜(汁物) けんちん汁

建長寺の汁が名前の由来ともいわれています

<材料> 4人分

エネルギー96Kcal 塩分1.2g

大根	80g	ごま油	大さじ2/3
にんじん	40g	だし	3カップ
里芋	4個	しょうゆ	大さじ1
ごぼう	40g	みりん	大さじ1/2
こんにゃく	1/3枚	しお	小さじ1/3
木綿豆腐	1/3丁		
長ねぎ	20g		

<作り方>

Point 材料をごま油で炒めて香りよく

- ① 大根、にんじん、こんにゃくは短冊切りにし、里芋は皮をむいて1cm厚さに切る。ごぼうはささがき、豆腐は手でちぎる。長ねぎは小口切りにする。
- ② 鍋にごま油を入れて中火にかけ、にんじん、ごぼうを炒める。油が回ったら大根、里芋、こんにゃく、木綿豆腐を入れて炒め合わせだしを加える。
- ③ 煮立ったらアクを取り、弱火にして5分程煮る。柔らかくなったらみりんと塩を加え、しょうゆと長ねぎを加えひと煮たちさせる。

副菜 梨とエリンギの甘酢和え

梨とエリンギ、食感の違いが楽しい！

<材料> 4人分

エネルギー31Kcal 塩分0.5g

梨	1/3個	さとう	大さじ1/2
にんじん	1/2本	酢	大さじ3
エリンギ	100g	塩	小さじ1/3
いんげん	2本		

<作り方>

- ① 梨は皮をむき、芯を取り細切りにする。
- ② にんじんは千切り、いんげんは斜め薄切り、エリンギは直火であぶりいしづきを切り手で裂く。野菜は茹でて水気はしっかりきっておく。
- ③ 調味料を合わせ①・②を和える。

Point 野菜の水気をしっかり絞る

副菜(デザート) へらへら団子

団子の形が名前の由来

<材料> 4人分

エネルギー97kcal 塩分微量

白玉粉	25g	ゆであずき缶	50g
水	50ml		
小麦粉	50g		

<作り方>

- ① 白玉粉と水をよく混ぜ、そこにふるいにかけた小麦粉を加えこねてまとめる。
- ② 手を軽く水で濡らし、①を手に取り親指大の大きさにしたものをつぶすのばし、沸騰した湯にそっと入れる。
- ③ ②が浮いてきたら弱火で1~2分程茹でる。
- ④ 茹で上がった団子をざるにあげ水気を切り、あずきあんをからませる。

Point 団子はしっかりとこねる