

ラク楽！男の料理教室

日本の味を食べ歩き～大阪編～



主食	加薬（かやく）ごはん
主菜	串かつ
副菜（汁物）	春菊としめじのみそ汁
副菜	柿と大根のなます
副菜（デザート）	シナモンりんご

エネルギー 625kcal 塩分 2.9g

令和元年 10月31日(木)

ラク楽！男の料理教室 日本の味を食べ歩き～大阪編～

本日の献立	エネルギー625kcal	塩分 2.9g
・主食	加薬（かやく）ごはん	
・主菜	串かつ	
・副菜(汁物)	春菊としめじのみそ汁	
・副菜	柿と大根のなます	
・副菜(デザート)	シナモンりんご	

主食・主菜・副菜をそろえましょう！

主食 加薬ごはん

味がしみたごはんが食欲をそそる！

<材料> 4人分		エネルギー233kcal	塩分 0.5g	
半搗き米	1 合半	ごぼう	50g	
水	1.5 カップ	にんじん	30g	
A {	酒	大さじ 1	しらたき	90g
	しょうゆ	小さじ 1/2	油あげ	1/2 枚
	塩	1g	糸三つ葉	20g

<作り方>

- ① 米は洗ってザルにあげ水気をきり、炊飯器の内釜にいれ分量の水に浸しておく。
- ② ごぼうは笹がきにし、にんじんは短めの千切り、しらたきはゆでて食べやすい長さに切る。油あげは湯どうしし、細切りにする。 **Point** ごぼうは水にさらす。
- ③ ①に A の調味料、②を加えて炊く。炊き上がったたら糸三つ葉を加えて混ぜる。

副菜 柿と大根のなます

柿のやさしい甘さが上品！

<材料> 4人分		エネルギー27kcal	塩分 0.5g
柿	1 個	塩	小さじ 1/3
大根	160g	だし	大さじ 1 と 1/3
		酢	大さじ 2

<作り方> ①柿、大根は千切りにし、調味料を混ぜ合わせ、一緒に和える。

Point 大根は塩少々（分量外）をふり、絞ってから使用する。

主菜 串かつ

豚肉と玉ねぎのバランスが絶妙！

エネルギー300kcal 塩分1.2g

<材料> 4人分

豚ヒレ肉	20g×16 (320g)
玉ねぎ	1個
ウスターソース	小さじ4
きゃべつ	100g
揚げ油	適量

A	小麦粉	20g	
	水	1/2カップ	
	塩	小さじ1/3	
	こしょう	少々	
パン粉	適量	竹串	8本
レモン	1/2個		

<作り方>

- ① 玉ねぎは8等分のくし切りにする。
竹串に豚肉、玉ねぎと交互に刺して、8本分作る。
- ② ボールにAを混ぜ合わせ、①を1本ずつ液にくぐらせ、パン粉をまぶす。
- ③ フライパンに油を深さ1cmほど注いで170～180℃に熱し、②をいれ、ときどき上下を返しながらかんがり色づくまで2～3分揚げる。
- ④ 油をきり、千切りきゃべつとくし切りレモンを添え、ソースをかける。

Point 玉ねぎはバラけないように切り、竹串に刺す。



副菜(汁物) 春菊としめじのみそ汁

昆布だしと白みその香りが美味！

<材料> 4人分

春菊	50g
しめじ	100g

エネルギー28kcal 塩分0.7g

白みそ	30g
昆布だし	500ml

<作り方>

- ① <昆布だし>水600mlに昆布10gをいれ30分程つけておく。つけた水ごと弱火にかけて沸騰直前に火を消し、昆布を取り出す。
- ② 春菊は葉と茎にわけ、葉は2cm長さ、茎は斜め薄切りにする。しめじは石づきを除き、子房にわけ。
- ③ 鍋に昆布だし、②をいれ中火にかけ、具が煮えたらみそを溶き入れ、火をとめる。

Point みそを入れたら、煮すぎない。

副菜(デザート) シナモンりんご

りんごの酸味にシナモンがgood！

<材料> 4人分

りんご	1個
さとう	大さじ1

エネルギー37kcal 塩分0g

シナモン	少々
------	----

<作り方>

- ① りんごは皮と芯を除き、薄切りにする。
- ② 耐熱容器にりんごをいれ、さとう、シナモンをふりかけて、ラップをし、電子レンジで2分半～3分温める。

Point ラップはふんわりかける。