

# ラク楽！男の料理教室

## 日本の味を食べ歩き～愛知編～



主食	ごはん
主菜	味噌カツ
副菜（汁物）	大根と豆腐のスープ
副菜	春菊とひじきの和え物
副菜（デザート）	鬼まんじゅう

エネルギー 625kcal 塩分 3.1g

令和元年11月28日(木)

# ラク楽！男の料理教室

## 日本の味を食べ歩き～愛知編～

本日の献立	エネルギー625kcal	塩分 3.1g
・主食	ごはん	
・主菜	味噌カツ	
・副菜(汁物)	大根と豆腐のスープ	
・副菜	春菊とひじきの和え物	
・副菜(デザート)	鬼まんじゅう	

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分浸水し炊飯する。

### 主菜 味噌カツ

名古屋めし定番の味噌カツを手軽に

<材料> 4人分		エネルギー219kcal	塩分 1.7g
豚ひれ肉切り身 (60g)	4枚	B	ハ丁みそ 40g
塩	小さじ 1/5		みりん 大さじ 1
こしょう	少々		さとう 大さじ 1・2/3
A	小麦粉 25g		しょうゆ 大さじ 1/2
	水 1/2C		だし水 大さじ 2強
パン粉	適量	キャベツ 200g	
揚げ油	適量	かいわれ大根 1/4パック	
		ミニトマト 8個	

<作り方>

**Point** 豚肉は火の通りが良いように厚みに注意

- ① キャベツはせん切りし、かいわれ大根を混ぜておく。
- ② 豚ひれ肉に塩こしょうで下味をつけ、バットにAを混ぜあわせたものにくぐらせパン粉をつける。
- ③ フライパンに油を1cm位入れ170度から180度に熱し、②を入れて途中で上下を返しながらかんがり色づくまで3～5分揚げる。Bをよく混ぜ加熱したれを作る。

④ 皿に①を盛り上に切ったカツを盛り付けたれをかける。ミニトマトを添える。

### 副菜(汁物) 大根と豆腐のスープ

さっぱりスープもごま油で風味アップ

<材料> 4人分

エネルギー42Kcal 塩分 1.0g

大根	200g		
木綿豆腐	1/4丁	塩	小さじ 1/3
A	水	3カップ	しょうゆ
	中華スープ	小さじ2	ごま油
	酒	大さじ1	万能ねぎ
			小さじ1
			小さじ1
			1/5袋

<作り方>

**Point** 大根と豆腐の大きさをそろえて

- ① 大根、豆腐は1cm角の拍子木切りにする。
- ② 鍋にAと大根を加え15分くらい煮込む。
- ③ 大根がやわらかくなったら豆腐を加え、塩、しょうゆで味を調整してごま油を加える
- ④ 器に盛り付け、小口切りにした万能ねぎを散らす。

### 副菜 春菊とひじきの和え物

ツナ缶でうまみたっぷりな和え物に！

<材料> 4人分

エネルギー53Kcal 塩分 0.4g

春菊	1/2袋	A	マヨネーズ	大さじ2
芽ひじき	10g		酢	大さじ 1/2
ツナ缶(水煮)	小1缶		しょうゆ	小さじ 2/3
にんじん	1/3本			

<作り方>

- ① 春菊は洗い、ゆでて水にとり水気を絞り2cm位に切る。
- ② ひじきはたっぷりの水で20分くらい戻し、さっと茹でざるにあげ冷ます。
- ③ にんじんはせん切りし、茹でて冷ます。 **Point** 春菊は茹ですぎないように
- ④ ボールにAを合わせ、そこに①②③とツナ缶を加え和える。

### 副菜(デザート) 鬼まんじゅう

芋いろいろともいわれる

<材料> 4人分

エネルギー111kcal 塩分微量

さつまいも	100g	小麦粉	40g
さとう	大さじ3弱	上新粉	20g
		水	大さじ1

<作り方>

- ① さつまいもはよく洗い、皮付きのまま1cmくらいの角切りにして水にさらしてアクを抜く。水気を切ってボールに入れさとうをまぶしてしばらくおく。 **Point**
- ② 小麦粉と上新粉を一緒にふるいにかけておく。 さつまいもは
- ③ ①に水と②を入れて、粉気がなくなるまで混ぜ、4等分に分ける。 皮ごと使うと
- ④ 10cm角くらいに切ったクッキングシートの上に③をのせる。 色がきれい
- ⑤ 蒸し器にぬれ布巾を敷き、④をのせて10分~15分くらい蒸す。