

# ラク楽！男の料理教室

## 日本の味を食べ歩き～香川編～



主食	ごはん
主菜	骨付鶏ならぬ骨無鶏
副菜（汁物）	あん餅雑煮風みそ汁
副菜	ちしゃもみ
副菜（デザート）	アップルスweetポテト

エネルギー 643kcal 塩分 2.6g

令和1年12月19日(木)

# ラク楽！男の料理教室

## 日本の味を食べ歩き～香川編～

<b>本日の献立</b>	エネルギー643kcal	塩分 2.6g
・主食	五分搗きごはん	
・主菜	骨付鶏ならぬ骨無鶏	
・副菜(汁物)	あん餅雑煮風みそ汁	
・副菜	ちしゃもみ	
・副菜(デザート)	アップルスイートポテト	

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1g  
水 適量

<作り方>

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

### 主菜 骨付鶏ならぬ骨無鶏

スパイシーでパンチのある味わい！

<材料> 4人分  
鶏もも肉(皮無し) 360g      エネルギー197kcal 塩分 1.7g  
キャベツ(ざく切り) 300g      A { オリーブ油 大さじ2  
パプリカ(赤・黄)(乱切り) 各 1/2個      { おろしにんにく 小さじ1  
味付け塩こしょう 小さじ2弱

<作り方>

- ① バットにAを入れ混ぜ合せた中に、鶏肉を10分程漬け込む。
- ② キャベツは耐熱皿に入れふんわりラップをかけ、レンジで約1分加熱する。
- ③ ①をフライパンに入れ、中火～弱火で10～15分位じっくり、表面をカリカリに焼く。パプリカはフライパンの端を空けて軽く火を通す。

**Point** 鶏肉は火加減に注意しながら、じっくり中まで火を通す

- ④ 器に盛り、キャベツ・パプリカを添えてフライパンの焼き油もかける。

## 副菜(汁物) あん餅雑煮風みそ汁

あんこと白みその意外な組み合わせ

<材料> 4人分

エネルギー114kcal 塩分0.7g

大根(細め)(3mm厚さの輪切り)	160g			
B 人参(3mm厚さの輪切り)	80g	A	上新粉	40g
里芋(1cm厚さに切る)	60g		木綿豆腐	70g
春菊(3cm長さに切る)	2本		こしあん(4つに丸める)	30g
白みそ	45g			
だし汁(煮干)	3カップ			

<作り方>

**Point** 耳たぶ位の硬さになるまでしっかりこねる

- ① Aの上新粉に木綿豆腐を加えながら耳たぶ位の硬さにこねる。4つに分けて、それぞれの生地を円形に平らに伸ばし、あんを中央に置いて包むように団子を作る。たっぷりのお湯に入れて、浮き上がるまで茹でて、水気を切る。
- ② 鍋にだしを入れてBを煮る。野菜が柔らかくなったら春菊を加え、みそを溶き入れ、①の団子を加え、火を止める。
- ③ 椀に彩りよく盛り付ける。

## 副菜 ちしゃもみ

香川のお祝い事での一品

<材料> 4人分

エネルギー63kcal 塩分0.2g

ちしゃ(手でちぎる)	200g			
B 油揚げ(焼いて縦半分の細切り)	1枚	A	白みそ	20g
しらす干し(微乾)(湯通し)	10g		砂糖	24g
炒りゴマ	小さじ1		酢	30g

<作り方>

**Point** ちしゃは手でちぎることで変色を防ぎ、また味も馴染みやすい

- ① 混ぜ合せたAでBを和える。
- ② 器に盛り、炒りゴマを散らす。

## 副菜(デザート) アップルスイートポテト

りんごとさつまいもは相性抜群♪

<材料> 4人分

エネルギー69kcal 塩分1g

りんご(くし型を薄く切る)	1個	砂糖	大さじ1
さつまいも(いちょう切り)		レモン汁	小さじ1
(一度水に放し水けをきる)	中1本	シナモンパウダー(お好みで)	適量

<作り方>

- ① 鍋にりんご・さつまいもを入れて、砂糖・レモン汁を加え全体に馴染ませる。水分が出てくるまで置く。
  - ② ①に水をひたひたに入れて、弱火で軟らかくなるまで煮る。
- Point** 途中焦げそうであれば水を少量加える
- ③ 火を止めてシナモンパウダーをかけ、サクッと混ぜて器に盛る。