

ラク楽！男の料理教室

日本の味を食べ歩き～広島編～



主食	ごはん
主菜	美酒鍋(びしょなべ)
副菜	わけぎのぬた
副菜	煮ごめ
副菜(デザート)	ほうじ茶ゼリー

エネルギー 707kcal 塩分 2.9g

令和2年1月21日(火)

ラク楽！男の料理教室

日本の味を食べ歩き～広島編～

本日の献立	エネルギー707kcal	塩分2.9g
・主食	ごはん	
・主菜	美酒鍋(びしょなべ)	
・副菜	わけぎのぬた	
・副菜	煮ごめ	
・副菜(デザート)	ほうじ茶ゼリー	

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
水 適量
エネルギー200kcal 塩分0g

<作り方>

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

副菜 わけぎのぬた

酢味噌でさっぱりいただきます

<材料> 4人分
わけぎ 200g
塩蔵わかめ 20g
A 酢 大さじ1と1/2
白みそ 大さじ1と2/3
さとう 大さじ1と1/2
みりん 大さじ1/4
エネルギー51kcal 塩分0.5g

<作り方>

Point わけぎは茹ですぎないで

- ① わけぎは沸騰湯でゆで水でさまし、3cm幅にきる。
- ② わかめを戻しざく切りにする。(ボウルにわかめをいれ、水を注ぎ3回ほど水を替えながらこすり洗いをする。わかめが浸る程度の水を注ぎ5分おき、水気をきる)
- ③ Aをまぜ、わけぎとわかめを加え、和える。

主菜 美酒鍋(びしょなべ)

酒どころならでは蔵人のまかない料理

＜材料＞4人分		エネルギー370kcal 塩分 1.6g	
鶏もも肉(皮なし)	320g	玉ねぎ	1/2 個
厚揚げ	160g	にんじん	100g
こんにゃく	100g	にんにく(薄切り)	一かけ
しいたけ	4 枚	油	大さじ 1
ピーマン	2 個	酒	2 カップ
長ねぎ	1 本	しお	小さじ 1
白菜	1/5 株	こしょう	少々

＜作り方＞ **Point** 材料からでる水分と酒だけで煮ます

- ① 鶏肉は一口大に切る。厚揚げ、こんにゃくはたて半分に切ってから、5mm 幅に切る。しいたけは薄切り、ピーマンは乱切り、ねぎは斜め切り、白菜はざく切り、玉ねぎは薄切り、にんじはいちょう切りにする。
- ② 鍋に油を熱し、にんにくを炒め、香りがでたら鶏肉を炒める。
- ③ 鶏肉の色が変わったら、他の材料(厚揚げ、野菜、こんにゃく、しいたけ)をいれ、しお、こしょうをいれて、さっと炒める。
- ④ そこに酒を注ぎ 10 分～15 分ほど煮込み、野菜が煮えたら完成。

副菜 煮ごめ

あずきの入った精進料理

＜材料＞4人分		エネルギー62kcal 塩分 0.8g	
ゆであずき(甘味のないもの)	75g	昆布だし	1 カップ
大根	100g	しょうゆ	大さじ 1
里芋	1 個	酒	大さじ 1
ごぼう	1/2 本		

＜作り方＞ **Point** 材料の大きさをそろえて

- ① 野菜と里芋は 1cm 角に切る。あずきは煮しておく。
- ② だし汁に①を加えて煮る。やわらかくなったらあずきをいれ、しょうゆ、酒を加えて、10分くらい煮る。

副菜(デザート) ほうじ茶ゼリー

琥珀色のゼリーで香ばしく

＜材料＞4人分		エネルギー24kcal 塩分 0g	
ほうじ茶ティーパック	1 個	粉ゼラチン	5g
水	250ml	水	大さじ 2
砂糖	大さじ 2	きな粉	小さじ 1

＜作り方＞

- ① 水(大さじ 2)にゼラチンをふりいれて、ふやかす。 **Point** きなこは直前にかける
- ② 鍋に水(250ml)を沸騰させ、ほうじ茶ティーパックをいれ 1,2 分煮出す。火を止め、砂糖をいれ煮溶かし、ふやかしたゼラチンも加えしっかりとませる。
- ③ 容器にいれて、冷蔵庫で冷やし固める。食べる直前にきな粉をかける。