

ラク楽！男の料理教室

日本の味を食べ歩き～熊本編～



主食	ごはん
主菜	鱈の香草パン粉焼き
副菜（汁物）	のっぺ汁
副菜	一文字ぐるぐる
副菜（デザート）	いきなり団子

エネルギー 685kcal 塩分 2.1g

令和02年02月25日(火)

ラク楽！男の料理教室

日本の味を食べ歩き～熊本編～

本日の献立	エネルギー 685kcal	塩分 2.1g
・主食	五分搗きご飯	
・主菜	鱈の香草パン粉焼き	
・副菜(汁物)	のっぺ汁	
・副菜	一文字ぐるぐる	
・副菜(デザート)	いきなり団子	

主食・主菜・副菜をそろえましょう！

主菜 鱈の香草パン粉焼き

粉チーズ入りのパン粉がサクサクでおいしい

<材料> 4人分

エネルギー 164kcal 塩分 0.5g

鱈(皮無し)	4切	パン粉	大さじ2
レモン(くし形切)	1/2 個	粉チーズ	大さじ4
ミニトマト(オーブンで10分位焼く)	8個	A にんにく(みじん切)	1 拵
ブロッコリー(小)(小房に分ける)	1 株	パセリ(みじん切)	1 枝
レンコン(4枚の輪切り)	5cm	オリーブ油	大さじ1

<作り方>

Point パン粉が焦げそうなときはアルミホイルをかぶせる

- ① 鱈に混ぜ合わせた A を載せる。
- ② オーブン220℃で、軽く焦げ目が付く位まで焼く(約15～20分)。トマトも。
- ③ 付け合わせのブロッコリー・レンコンは、団子と共に蒸す。

主食 五分搗きご飯

<材料> 4人分

エネルギー 200kcal 塩分 ー g

五分搗き米	1.5 合	水	適量
-------	-------	---	----

<作り方>

- ① 炊飯器に研いだ米を入れて30分浸水し、炊飯する。

副菜(汁物) のっぺ汁

鶏肉と野菜ときのこのうまみたっぷり

<材料> 4人分

エネルギー 103kcal 塩分 1.1g

鶏もも肉(皮無し、一口大に切る)	100g	こんにゃく(一口大にちぎり茹でる)	70g
里芋(2cm角に切る)	2個	絹豆腐(2cm角に切る)	100g
ごぼう(乱切り)	60g	① だし + 椎茸戻し汁	3カップ
乾し椎茸(戻して2cm角に切る)	2~3枚	水溶き片栗粉(片栗粉1:水2)	大さじ2
大根(1.5cm角に切る)	120g	薄口しょうゆ	大さじ1と1/2
人参(1.5cm角に切る)	60g	砂糖	大さじ1と1/3

<作り方>

- 鍋に①、ごぼうを入れて火にかける。沸騰したら豆腐以外の具材を順次入れる。
- 再沸騰したら砂糖を加え、5分後位に薄口しょうゆを加えて調味する。
- 具材に火が通ったら豆腐を加える。一煮立ちしたら水溶片栗粉でとろみを付ける。

Point 豆腐は煮過ぎない。

副菜 一文字ぐるぐる

ぐるぐる巻きがおしゃれなねぎ料理

<材料> 4人分

エネルギー 38kcal 塩分 0.4g

一文字(分葱)	2束	A	酢	大さじ1
			白みそ	30g
			砂糖	大さじ1/2
			練からし	小さじ1/2

<作り方>

- たっぷりのお湯を沸かし、根の方から入れて柔らかくなるまで茹でる。
- ざるにあげ、流水で冷やししっかり絞る。
- 根の方から5cm程折り曲げ、ぐるぐる巻き上げる。
- 器に盛り、混ぜ合わせたAをかける。

Point 根の方を軸にする
と巻きやすい

副菜(デザート) いきない団子

熊本の伝統的なお菓子

<材料> 4人分

エネルギー 180kcal 塩分 0.1g

A	白玉粉	50g	水	65g
	砂糖	10g	さつま芋(中太直径6cm位)	
	塩	少々	(1cm厚さに切り水にさらす)	4cm
	小麦粉(or 団子粉)	50g	こしあん(4等分に丸める)	100g

<作り方>

- Aに水を少しずつ加えながら生地を作り、ラップをかけ30分寝かせる。4等分にし、芋の直径の2倍位の円形に伸ばす。
- さつま芋の水気を拭き取り、あんこをのせる。①の生地を被せるように包む。
- 蒸し器で、25分程蒸す。

Point さつまいもとあんこがはみ出ないように包む