

ラク楽！男の料理教室

日本の味を食べ歩き～栃木編～



★ 栃木の郷土料理

主食	ごはん
主菜	★焼き餃子
副菜（汁物）	白菜の豆乳スープ
副菜	ほうれん草のなめ茸和え
副菜（デザート）	りんごのコンポート

エネルギー 645kcal 塩分 2.3g

令和02年12月24日(木)

ラク楽！男の料理教室

日本の味を食べ歩き～栃木編～

本日の献立	エネルギー 645kcal	塩分 2.3g
・主食	ごはん	
・主菜	焼き餃子	
・副菜(汁物)	白菜の豆乳スープ	
・副菜	ほうれん草のなめ茸和え	
・副菜(デザート)	りんごのコンポート	

主食・主菜・副菜をそろえましょう！

主食 ごはん

<材料>4人分

エネルギー 200kcal 塩分 1g

精白米

1合半

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。

副菜 ほうれん草のなめ茸和え

和えるだけ簡単、間違えない味付け

<材料>2人分

エネルギー14kcal 塩分0.4g

ほうれん草

100g

味付けなめ茸(瓶詰)

20g

ゆずの皮(せん切り)

少量

<作り方>

- ① ほうれん草は、たっぷりのお湯でゆでて、冷水にとり、水気をきる。
- ② 3cm長さに切り、なめ茸と和える。
- ③ 器に盛り付け、ゆずの皮を天盛する。 **Point** ほうれん草はゆですぎず、水気をしっかりきる。

主菜 焼き餃子

包み方いろいろ手作り餃子

<材料>2人分

エネルギー 318kcal 塩分 0.6g

キャベツ(みじん切り)	50g		
にら(みじん切り)	25g	豚ひき肉	100g
おろししょうが	小さじ1/4	A 塩	少々
B おろしにんにく	小さじ1/4	こしょう	少々
さとう	小さじ1/4	餃子の皮	10枚
しょうゆ	小さじ1/2	サラダ油	小さじ1
オイスターソース	小さじ1	水	適量
ごま油	小さじ1	※付けだれ(しょうゆ・ラー油・酢等)お好みで	

<作り方>

- ① A で肉に下味を付け、粘りが出るまでこねる。B を加え、さらにこねて 10 等分にする。
- ② 皮の半分より奥側に①の種を置き、皮のふちに水を付け包む。同様に 10 個作る。
- ③ サラダ油を熱したフライパンに並べ強火で焼く。焼き色がついたら水を加えてふたをして、5～10分弱火で蒸し焼きにする。
- ④ 中まで火が通ったら最後に仕上げに強火にして水分を飛ばし、火を止める。

Point 強火で焼き色を付けるとき焦がさないよう注意。

副菜(汁物) 白菜の豆乳スープ

心も体もぽっかぽかヘルシースープ

<材料>2人分

エネルギー 67kcal 塩分 1.3g

白菜(細切り)	1枚		
A ベーコン(細切り)	1枚	B 豆乳	200ml
しめじ(小房に分ける)	30g	すりごま	小さじ1
鶏がらスープ	100ml	塩・こしょう	各少々

<作り方>

- ① 鍋に鶏がらスープと A を入れて、中火で約 5 分煮る。
- ② B を加え、沸騰直前まで温めて、塩・こしょうで調味する。

Point 豆乳を噴きこぼさないよう火加減に注意。

副菜(デザート) りんごのコンポート

誰でも簡単！レンジでコンポート

<材料>2人分

エネルギー 46kcal 塩分 - g

りんご(4～6個のくし形切り)	1/2個		
さとう	小さじ2	レモン汁	小さじ1

<作り方>

- ① りんごにさとう・レモン汁をまんべんなくかけ、汁気が出るまで少し置く。
- ② ラップをかけレンジで約 2 分加熱し、様子を見て加熱時間を追加する

Point りんごに汁気が足りないようなら、水(分量外)を少し振りかけると良い。