

# ラク楽！男の料理教室

## ～魚料理～煮魚に挑戦～



主食	ごはん
主菜	あじの南蛮風煮
副菜（汁物）	とろ～りかぼちゃのみそ汁
副菜	冷やしトマトカップレーゼ風
副菜（デザート）	小倉みるくぷりん

エネルギー 514kcal 塩分 3.3g

令和4年8月30日(火)

# ラク楽！男の料理教室

## ～魚料理～煮魚に挑戦～

<b>本日の献立</b>	エネルギー 514kcal	塩分 3.3g
・主食	ごはん	
・主菜	あじの南蛮風煮	
・副菜(汁物)	とろ～りかぼちゃのみそ汁	
・副菜	冷やしトマトカップレーゼ風	
・副菜(デザート)	小倉みるくぷりん	

### 主食・主菜・副菜をそろえましょう

#### 主菜 あじの南蛮風煮

酸味が食欲をそそる夏にお勧めの一品を揚げずにヘルシー煮魚に

<材料>2人分		エネルギー165kcal	塩分 2.0g	
鱈(3枚おろし)	2尾			
なす(斜め細切り)	半分	オリーブ油(or サラダ油)	小さじ2	
玉ねぎ(薄切り)	大 1/6 個	A	麵つゆ(天つゆより薄目)	150ml
赤パプリカ(細切り)	小 1/6 個		赤唐辛子(小口切り)	1/2 本
ピーマン(細切り)	1個	酢	大さじ1～1.5	

#### <作り方>

- ① 鱈は斜めそぎ切りで半分にする。
- ② フライパンに油を熱し、なす・ピーマン・パプリカの順に色よく焼き、取り出す。
- ③ ②のフライパンの油をキッチンペーパーで軽くふき取り、Aを加え煮立たせて、魚を加え煮る。途中玉ねぎを加えて魚に火を通し、②と酢を入れて、火を止める。
- ④ 器に汁ごと盛る。

**Point** 煮ている時、あまり食材を触らないようにする。甘めがお好きな方は砂糖をプラスしてもOK。

## 主食 ごはん

<材料> 4人分  
精白米 1合半  
エネルギー193kcal 塩分 0g  
水 適量

<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(汁物) とろ〜いかぼちゃのみそ汁

旬の野菜の味噌汁で夏バテ予防

<材料> 2人分  
かぼちゃ(1cm厚さに切る) 50g  
みょうが(薄切り) 1/2個  
オクラ(小口切り) 2本  
エネルギー40kcal 塩分 1.1g  
みそ 大さじ1弱  
だし 300ml

<作り方>

- ① 鍋にだし、かぼちゃを入れ、柔らかくなるまで煮る。
- ② オクラ・みょうがを加え、みそを溶き入れて火を止める。

**Point** みょうがは火を止める前でも後でもお好みでOK。

## 副菜 冷やしトマトカッパレーゼ風

暑い日の水分補給にも！

<材料> 2人分  
トマト(縦半分の薄切り) 中1個  
青じそ(せん切り) 2枚  
モッツァレラチーズ (←ロタイプを薄切り) 15g  
エネルギー 38kcal 塩 0.2g  
オリーブ油 小さじ2  
塩 少々  
粗びき黒こしょう 少々

<作り方>

- ① 器にトマトとチーズを彩り良く盛り、青しそを天盛りする。塩・こしょう・油をかける。

**Point** お好みのドレッシングでもOK。トマトは湯剥きしてもOK。

## 副菜(デザート) 小倉みるくぷりん

和テイストの二層ぷりん🍮

<材料> 2人分  
牛乳 100ml  
あずき缶 大さじ2強  
キウイフルーツ(細かく切る) 1/4個  
エネルギー78kcal 塩分 微量  
A ゼラチン 1/2袋  
水 大さじ2  
クコの実(あれば) 4粒

<作り方>

- ① 鍋に牛乳を入れ温め、Aを加え溶かし混ぜる。
- ② 火を止め、あずき缶を加えよく混ぜて、型に流し入れる。
- ③ 粗熱を取り冷蔵庫で冷やし固める。型からはずし器に盛り、フルーツを添える。

**Point** ゼラチンを入れたら絶対沸騰させない。フルーツはお好みの形・大きさにOK。