

ラク楽！男の料理教室

魚料理



主食	ごはん
主菜	あじのムニエル
副菜（汁物）	モロヘイヤのスープ
副菜	ミニトマトとにんじんのドレッシング和え
副菜（デザート）	フルーツポンチ

エネルギー 593kcal 塩分 2.1g

令和3年8月19日(木)

ラク楽！男の料理教室

魚料理

本日の献立	エネルギー593kcal	塩分2.1g
・主食	ごはん	
・主菜	あじのムニエル	
・副菜(汁物)	モロヘイヤのスープ	
・副菜	ミニトマトとにんじんのドレッシング和え	
・副菜(デザート)	フルーツポンチ	

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 192kcal	塩分 0g
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 ミニトマトとにんじんのドレッシング和え

赤と黄色がはえる和え物

〈材料〉2人分	エネルギー124kcal	塩分0.4g
ミニトマト 10個	A	酢 大さじ1と1/2
にんじん 50g		油 大さじ1と1/2
コーン缶 20g		さとう 大さじ1/2
		塩 ひとつまみ

〈作り方〉**Point** ドレッシングは早めに和えて、味をなじませる。

- ① にんじんはピーラーで薄く削る。ミニトマトはへたを取り、沸騰した湯にいれ、皮がはじけたら水にとり、皮をむく。その湯でにんじんを1、2分ゆでて、水気をきる。ボウルにAを合わせ、材料を全て和える。

主菜 あじのムニエル ムニエルとはフランス語で粉屋のおかみさんという意味

＜材料＞2人分		エネルギー177kcal 塩分0.8g	
あじ（三枚おろし）	2尾	油	小さじ2
塩	小さじ1/5	バター	小さじ1
こしょう	少々	レモン汁	1/2個
小麦粉	大さじ1	レモン輪切り	1/2個
		さやえんどう	40g

＜作り方＞ **Point** 焦げやすいので、バターは仕上げになじませる。

- ① あじは両面にまんべんなく塩、こしょうを振り、15分おく。その後、キッチンペーパーで汁気をおさえてふきとる。
- ② 小麦粉を茶こしてふるい、両面にまんべんなくまぶす。余分な粉は軽くたたいて落とす。
- ③ フライパンに油を熱し、あじの皮目を下にし、強めの中火で30～40秒焼き、火を弱め1分半ほど焼き、裏返す。裏側も同様に強めの中火で30～40秒焼き、火を弱め1分半焼く。
- ④ あじの皮目にバター半量を塗り付け、残りはフライパンに溶かし軽くゆすってなじませる。バターが少し色づく程度になったらレモン汁を回し入れ、火を消す。
- ⑤ 皿にあじ、ゆでたさやえんどう、輪切りにしたレモンを添える。

副菜(汁物) モロヘイヤのスープ 残暑のりきる、ねばねばスープ！

＜材料＞2人分		エネルギー21kcal 塩分0.9g	
モロヘイヤ	25g	水	300ml
玉ねぎ	1/4個	コンソメ顆粒	2g
白いりごま	小さじ1	塩	小さじ1/5

＜作り方＞ **Point** モロヘイヤは茎と葉を分け、ゆでる時間をずらす。

- ① 玉ねぎは薄切りにする。モロヘイヤは茎と葉に分け、茎は2cm幅に切る。
- ② 鍋に湯を沸かし、玉ねぎを加え5分煮、次にモロヘイヤの茎を加え1分ほど煮た後、葉を入れ、ひと煮立ちしたらコンソメ、塩を加え、最後にごまを振り入れる。

副菜(デザート) フルーツポンチ 寒天と果物の食感を楽しみながら

＜材料＞2人分		エネルギー79kcal 塩分0g	
オレンジジュース	100ml	ゴールデンキウイフルーツ	1/2個
粉寒天	1g	白桃（缶詰）	50g
サイダー（加糖）	100ml		

＜作り方＞ **Point** 果物、サイダーは充分冷やし、サイダーは食べる直前に注ぐ。

- ① 鍋にジュースと粉寒天を入れ、中火にかけ沸騰させ、弱火にし2分ほど混ぜながら加熱し、火を止める。粗熱が取れたらバットに入れ、冷やし固める。
- ② 器に一口大に切ったキウイ、白桃、角切りにした①をいれ、サイダーを注ぐ。