

ラク楽！男の料理教室

肉料理



主食	ごはん
主菜	れんこん入り豚つくね
副菜（汁物）	根菜たっぷりみそ汁
副菜	なめこのおろし和え
副菜（デザート）	さつま芋とりんごの重ね焼き

エネルギー 615kcal 塩分 2.8g

ラク楽！男の料理教室

～肉料理編～

本日の献立	エネルギー615kcal	塩分2.8g
・主食	ごはん	
・主菜	れんこん入り豚つくね	
・副菜(汁物)	根菜たっぷりみそ汁	
・副菜	なめこのおろし和え	
・副菜(デザート)	さつまいもとりんごの重ね焼き	

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(デザート) さつまいもとりんごの重ね焼き

体に優しい自然な甘さ

<材料> 2人分		エネルギー60kcal	塩分 微量
さつまいも(皮を剥き5mm厚さに切る)	50g	A 砂糖	小さじ1
りんご(くし形をいちょう切り)	50g	シナモンパウダー	適宜
水	適量	レーズン	5g

<作り方>

- ① 鍋にさつまいもとりんごを重ねて並べて、水を加え、レーズンを散らす。
- ② 落とし蓋をして弱火で柔らかくなるまで煮て、水気をとばす。
- ③ 器に盛って、Aを振る。

Point 水加減に注意。

主菜 れんこん入り豚つくね

ふわシャキ食感が楽しめる！

<材料> 2人分

豚挽肉	180g	
れんこん	30g	
長ネギ(みじん切り)	20g	
A	酒	大さじ 1/2
	片栗粉	大さじ 1/2
	しょうゆ	小さじ 1
	しょうが汁	小さじ 1/2
	白ごま	小さじ 1

エネルギー277kcal 塩分 1.3g

ごま油	小さじ 1	
舞茸(石づきをとり小房に分ける)	小1パック	
B	酒	大さじ 1/2
	みりん	大さじ 1
	しょうゆ	大さじ 1弱
	砂糖	小さじ 1
すだち(輪切り) 2枚	木の芽(あれば) 2枚	
七味唐辛子 or 粉山椒(お好みで) 適宜		

<作り方>

- ① れんこんは適当な大きさに切り、水にさらす。水気をきりポリ袋に入れ、麺棒等で叩いて細かくつぶす。
- ② ①の袋の中に挽肉・長ネギ・Aを入れて、練り混ぜる。4等分に丸く成型する。
- ③ フライパンにごま油を熱し、②の両面を中火でこんがり焼き火を通す。混ぜ合せたBを加え、弱火で煮汁を煮詰めながら絡める。舞茸はグリルで焼く。
- ④ 器につくねを盛り、煮汁をかけて木の芽をのせる。舞茸、すだちを添える。

Point れんこんのつぶし加減はお好みで。

副菜(汁物) 根菜たっぷりみそ汁

腸が喜ぶ快腸みそ汁

<材料> 2人分

かぶ(根)(半月切り)	小1個
人参(半月 or いちょう切り)	20g
ごぼう(ささがき)	40g
里芋(半月切り)	小2個
こんにゃく(ちぎり下ゆでする)	1/6枚

エネルギー71kcal 塩分 1.2g

油揚げ(縦半分の短冊切り)	1/3枚
万能ねぎ(小口切り)	2本
みそ	18g
だし	1と1/2カップ

<作り方>

- ① 鍋にだし・人参・ごぼう・こんにゃくを入れて煮る。少し遅れてかぶ・里芋・油揚げを加え野菜が柔らかくなるまで煮る。みそを溶き入れて、火を止める。
- ② 器に盛り、万能ねぎを散らす。

Point みそを溶き入れたら、直ちに火を止める。

副菜 なめこのおろし和え

味わいさっぱり！お腹すっきり！

<材料> 2人分

なめこ	1/2袋
大根おろし	100g

エネルギー15kcal 塩分 0.3g

三つ葉(さっとゆでて3cm長さに切る)	20g
麺つゆ	小さじ 1強

<作り方>

Point 大根おろしは軽く水気をきる。

- ① なめこは、さっとゆでて水気をきり、熱いうちに麺つゆを絡めておく。
- ② 器に、大根おろしと三つ葉を混ぜて盛り、①をのせる。