

ラク楽！男の料理教室

～1日に必要な野菜の半分が摂れるレシピに挑戦～



主食	ごはん
主菜	めかじきの野菜あんかけ
副菜（汁物）	カレースープ
副菜	じゃこのグリーンサラダ
副菜（デザート）	オレンジ・生クリームゼリー

エネルギー 572kcal 塩分 2.9g

令和4年5月19日(木)

ラク楽！男の料理教室

～1日に必要な野菜の半分が摂れるレシピに挑戦～

本日の献立	エネルギー572kcal	塩分2.9g
・主食	ごはん	
・主菜	めかじきの野菜あんかけ	
・副菜(汁物)	カレースープ	
・副菜	じゃこのグリーンサラダ	
・副菜(デザート)	オレンジ・生クリームゼリー	

主食・主菜・副菜をそろえましょう！

主食 ごはん

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

<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 じゃこのグリーンサラダ

グリーンが映えるサラダ

<材料>2人分
きゅうり 1/2本
セロリ 30g
アスパラガス 2本
ちりめんじゃこ 10g
エネルギー29kcal
塩分0.7g
A しょうゆ 小さじ1
A 酢 小さじ2
A だし 小さじ2

<作り方>

- ① きゅうりとセロリは1cm角に切る。アスパラガスは茹でて1cm長さに切る。
- ② ちりめんじゃこはカリッとさせるまでフライパンで乾煎りし、火を止めAを加える。
- ③ ①を②で和える。

Point ちりめんじゃこはカリッとさせるまで炒めて風味がアップ

主菜 めかじきの野菜あんかけ

あんかけで野菜の旨味、栄養を残さず食す

<材料>2人分

めかじき	2切
もやし	100g
小松菜	50g
しめじ	25g
片栗粉	小さじ2

エネルギー191kcal		塩分 1.4g	
油		小さじ2	
A しょうゆ		小さじ1と1/2	
A 顆粒中華だし		小さじ1	
A 水		150ml	
片栗粉・水		各大さじ1/2	

<作り方>

- ① めかじきは2等分にそぎ切りにし、ペーパーで水分を取り、片栗粉をまぶす。
- ② フライパンに油を熱し、①を並び入れ、ふたをし弱火で2分焼き、裏返してさらに2分焼き皿に取り出す。
- ③ 小松菜は3cm長さに切り、しめじは小房に分ける。
- ④ 鍋にAを煮立て、③、もやしを入れて3分煮て水溶き片栗粉を加えて混ぜとろみをつけてあんを作り、めかじきにかける。

Point 水溶き片栗粉は必ず煮立ったところに回し入れる。

副菜(汁物) カレースープ

カレーの香りで美味しく！減塩スープ！

<材料>2人分

玉ねぎ	1/4個
にんじん	15g
ピーマン	1個
じゃが芋	1/2個
ハム	1枚

エネルギー61kcal		塩分 0.8g	
A コンソメ顆粒		2g	
A カレー粉		小さじ1/2	
A 塩		ひとつまみ	
A 水		300ml	
油		小さじ1	

<作り方>

- ① 玉ねぎはくし切り、にんじんは輪切り、ピーマンは乱切り、じゃが芋は皮をむき4等分、ハムは半分に切り、細切りにする。
- ② 鍋に油を熱し、①を入れ、軽く炒めた後Aを加え、野菜が柔らかくなるまで煮る。

Point 野菜は炒めてから煮ることで、コクがアップ。

副菜(デザート) オレンジ・生クリームゼリー

2層に分かれたゼリーがさわやか

<材料>2人分

100%オレンジジュース	100ml
レモン汁	小さじ2/3
さとう	10g

エネルギー98kcal		塩分 0g	
粉ゼラチン		1.5g	
水		小さじ2	
生クリーム		25ml	

<作り方>

- ① ゼラチンは水をふりいれ、ふやかしておく。
- ② 鍋にジュースとさとうを入れ弱火にかけ、混ぜながらさとうを溶かす。鍋の縁がふつつつとしてきたら火を止め、①を加え混ぜて溶かす。
- ③ レモン汁を加えて混ぜ、すぐに生クリームを加えてひと混ぜし、器に流し入れ冷蔵庫で冷やし固める。**Point** 生クリームは混ぜすぎない。