

男性料理教室 ②

宗像市食生活改善推進員会 日の里支部

令和5年 6月 2日(金) 日の里コミュニティセンター

～ 丼ものを作ってみましょう ～

親子丼

(材料は2人分)

〈作り方〉

卵	2ケ
鶏肉	100g
玉ねぎ	100g
生椎茸	20g(2ケ)
みつば	15g(1/3ワ)
だし汁	1/2カップ
酒	大さじ1
A みりん	大さじ1
砂糖	大さじ1/2
しょう油	大さじ1・1/2
ごはん	320g
焼きのり	適量

- ① 鶏肉は2cm角に、たまねぎ・椎茸は5mm幅ぐらいの薄切りにする
みつばは2cm長に切る
- ② フライパンにAを入れ火にかけ、煮立ってきたら玉ねぎ・鶏肉・椎茸をいれ時々返しながら3～4分煮る
この間に卵を溶く
- ③ 玉ねぎが半透明になり、鶏肉に火が通ったら卵の2/3量を中心から回し入れふたをする
半熟状態になったら残りの卵をいれ
強火で10秒ぐらい煮て火を止め、みつばをいれ1分蒸らす。
- ④ ごはんを丼に盛り、③をのせ、焼きのりを手でもんで小さくしたものをのせる。

※Aは、めんつゆでもよい。(砂糖を少々加える。)

オクラともずくの吸物

オクラ	2本
えのき	20g
もずく	20g
だし汁	250cc
薄口しょう油	小さじ1
酢	小さじ1
塩	少々

- ① もずくは洗ってざるにあげ水気をきる。
オクラは小口切り、えのきは2cm長に切る
- ② 鍋にだし汁を入れ火にかけ煮立った
えのきとオクラを入れ一煮し、もずくを加え
薄口しょう油・酢・塩で味をととのえ火を止める
- ③ お椀に注ぐ

*かつおだし汁のとり方

水	500ml
だし昆布	5cm角1枚
かつお節	10g
(昆布・かつお節は水の1～2%量)	

- ① 鍋にこんぶと水をいれ30分以上おく
ふたをせずに弱めの中火にかけ
沸騰する直前に昆布を取り出す
- ② かつお節を入れて、弱火にする
そのまま1分煮て、かつお節が底に沈むのを待つ
- ③ ボールにざる、その上にキッチンペーパーをかけ、②をこす



ポテトサラダ

新じゃが芋	120g
新玉ねぎ	20g
きゅうり	50g
ハム	10g (1枚)
酢	小さじ1
こしょう	少々
マヨネーズ	大さじ1・1/2
サニーレタス	1/2枚
トマト	1/4ヶ

- ① ジャが芋は皮をむき3cm角ぐらいに切り電子レンジで3分ぐらい加熱する
(ゆでる場合は水にいれて火にかけ10分ぐらい茹でる。串をさし中まで火が通っていたら茹で汁をすてもう1度火にかけ水分をとばし、火からおろす)
- ② ①をボールに移し熱いうちにつぶし、酢・こしょうで下味をつけさます
- ③ ハムは1cm角ぐらいに切る
玉ねぎ・きゅうりは薄切りにし3%の塩水(1カップの水に小さじ1の塩を入れたもの)につけしんなりしたら、水で洗って塩気を抜き水気を絞る。
- ④ ②にマヨネーズを入れ和え、③を入れ全体を混ぜ合わせる。
- ⑤ サニーレタスをしいた器に、④盛りトマトを飾る。

抹茶ミルク寒天 (材料は4人分)

抹茶粉末	大さじ1
水	1/4カップ
粉寒天	1/2袋(2g)
砂糖	大さじ2
水	1カップ
牛乳	1/2カップ
ゆで小豆(缶)	大さじ4
きなこ	小さじ2

- ① 抹茶粉末は分量の水でよく溶かす
鍋に水を入れ粉寒天を振り入れる。
火にかけ沸騰後2分たったら火をとめる。
- ② 砂糖を加えよく溶かしたら牛乳と①を入れよく混ぜる
- ③ 水で濡らした流し缶に注ぎ冷蔵庫で冷やす
- ④ 固まったら8等分に切り、皿に2切れずつ盛り
ゆで小豆ときなこをのせる

1人分の栄養価	エネルギー(kcal)	タンパク質(g)	脂質(g)	食塩相当量(g)
親子丼	527	22.1	15.5	2.3
ポテトサラダ	139	2.5	7.8	0.3
もずくとオクラの吸物	12	1.4	0.1	0.9
抹茶ミルク寒天	83	2.4	1.4	—