

男性料理教室 ③

宗像市食生活改善推進委員会 日の里支部

令和5年 6月16日(金) 日の里コミュニティセンター

～ 中華料理を作ってみましょう ～

ごはん(1人分) 160g

ちんじやおろーすー

青椒肉絲(材料は2人分)

牛もも肉(塊)	150g
茹で筍	80g
ピーマン	100g
人参	40g
ニンニク	5g
サラダ油	小さじ1+小さじ1
(牛肉下味用)	
A { 生姜おろし汁	小さじ1
酒	大さじ1/2
しょう油	小さじ1
片栗粉	大さじ1/2
(合わせ調味料)	
— オイスターソース	小さじ2
しょう油	小さじ1
砂糖	小さじ1
酒	小さじ1
水	小さじ1

- ① 牛もも肉は5mm厚に切り、さらに4cm長の細切りにする ニンニクは粗みじんに切る
- ② たけのこ・ピーマン・人参は縦方向に5mm幅の細切りにする 人参は皿に入れラップをかけレンジで1分加熱する
- ③ ボウルに①の肉を入れ下味用のAを入れあえ片栗粉を入れ、さらによく混ぜる
- ④ 別のボウルに合わせ調味料の材料を合わせておく
- ⑤ フライパンに小さじ1のサラダ油を熱しピーマン・たけのこ・人参を中火で炒め一旦皿に移しておく
- ⑥ 空いたフライパンに小さじ1のサラダ油を入れニンニクを入れ、③の牛肉を入れ弱火で炒める
- ⑦ 肉の表面が白っぽく変わってきたら⑤をもどし強火でいため合わせる
- ⑧ 一旦火を止めて、合わせ調味料をいれ再び中火にかけ、さっと全体になじませ火を止める。
- ⑨ 皿に盛る。

トマトのかき玉スープ

トマト	50g
玉葱	30g
レタス	1枚(40g)
ごま油	小さじ1
生姜	3g
卵	1/2ヶ
酒	小さじ1
水	1・1/2カップ
鶏がらスープの素	小さじ1
こしょう	少々

- ① トマトは2cm角に、玉ねぎは薄切り、生姜は1cm長の千切りにし、レタスは手で1口大にちぎる
- ② 鍋にごま油を熱し、生姜と玉ねぎを加え炒め水を入れ沸騰したらスープの素・酒を加え煮立ったらトマトを入れる
- ③ 再び煮立ったらレタスをいれレタスが透き通った溶き卵を少しずつ流しいれ大きくかき混ぜ、卵がふんわりと浮き上がってきたら、こしょうで味をととのえ火を止める

春雨の酢の物

春雨	30g
カットワカメ	大さじ1 (4g)
きゅうり	1/2 本(80g)
ハム	1 枚(10g)
A 酢	大さじ1
砂糖	小さじ2
しょう油	小さじ1
ごま油	小さじ1
練り辛子	小さじ1/4
炒りごま	小さじ1

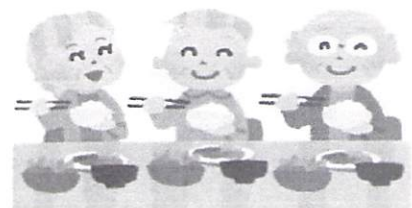
- ① カットわかめは水に 10 分程度つけもどし水気をきる
ハムは半分に切り 2 mm幅、きゅうりは斜め切りにし縦に千切りにする
- ② きゅうりを 3%の塩水につけ、しんなりしたら水で洗い水気をしっかり絞る
- ③ 鍋に水を入れ沸騰させ春雨をいれ 5 分（袋の表示どおりに）ゆで、ザルにあげ流水で洗う
水気をきり、食べやすい長さに切る
- ③ A の調味料を合わせる。
- ④ わかめ、ハム、胡瓜、春雨を混ぜ合わせ
食べる直前に③をかけ、和える、器に盛る。

あんにとろろ

杏仁豆腐 (材料は4人分)

牛乳	250cc
水	100cc
粉寒天	1/2 袋 (2g)
砂糖	30g
アーモンドエッセンス	少々
これは 杏仁豆腐の作り方です。	
果物（メロンなど）（正味）	200g

- ① 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 荒熱がとれたら、4 個の器に流しいれ冷蔵庫で冷やす
- ⑤ 果物は皮をとり、一口大に切っておく
- ④ 寒天が固まったら果物を上に飾る



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)
ごはん	235	3.5	0.4	—
青椒肉絲	197	19.5	6.9	1.5
トマトのかき玉スープ	71	3.7	4.1	0.8
春雨サラダ	96	3.2	2.9	0.6
杏仁豆腐	100	2.4	2.6	0.1