

男性料理教室 ①

宗像市食生活改善推進員会 日の里支部

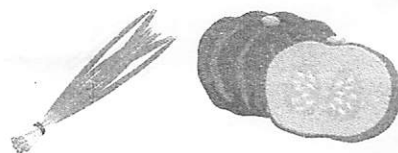
令和元年 5月17日(金) 日の里コミュニティセンター

だしの取り方をマスターしよう

麻婆にらかぼちゃ

材料	1人分(g)	作り方
かぼちゃ	70	① かぼちゃは種とわたを取り、3cm長さの5mm厚さに切り、にらは1cm長さに切る根深ねぎと生姜はみじん切りにする
にら	25	
豚挽き肉	75	
根深ねぎ	20	
生姜	5	② フライパンにサラダ油を熱し、生姜を炒め、香りがしたら豚挽き肉を加え、ほぐしながら炒める
サラダ油	小さじ1/2	
豆板醤	少々	③ 豆板醤・かぼちゃを加えて炒め、合わせたAを注ぎ入れてまぜ、蓋をして、かぼちゃが軟らかくなるまで煮る
A しょうゆ	小さじ1	
鶏がらスープ(顆粒)	小さじ1/3	
水	1/3カップ	④ にら・ねぎを加えて炒め、Bの水溶き片栗粉でとろみをつける
B 水	小さじ1/2	
片栗粉	小さじ1/2	

☆ かぼちゃ・ニラ・豚肉でスタミナたっぷり！



焼きたけのこのマヨソースかけ

材料	1人分(g)	作り方
ゆでたけのこ	100	① ゆでたけのこは熱湯でさっと茹でて、水気をふいて、食べやすい大きさに切る
オリーブ油	小さじ1/2	
しょうゆ	少々	② フライパンにオリーブ油を入れて熱し、たけのこを並べて、両面焼き色がつくまで焼く
A マヨネーズ	大さじ1/2	
粒マスタード	小さじ1/3	③ 器に盛り、合わせたAをかける
牛乳	小さじ1	

☆ 和風の料理が多いたけのこ、洋風のソースでひと味違う料理を！



材料	1人分 (g)	作り方
大根	40	① 大根・人参は薄いいちょう切りにする
人参	10	② 絹さやは筋を取り、茹でて冷水に取り、水気をきり、半分に斜めに切る
絹さや	5	③ 鍋にだし汁・大根・人参を入れ、野菜が軟らかくなるまで煮る
だし汁	150	④ 薄口しょうゆ・酒を加え、味をみながら塩を加える
薄口しょうゆ	小さじ1/2	⑤ 器に注ぎ、絹さやを添える
酒	小さじ1/2	
塩	少々	

◎水 400cc
◎だし昆布 3g
(出来上がり重量の1%)
◎削り節 6g
(出来上がり重量の2%)

材料	6人分 (g)	作り方
高野豆腐	3枚	① 深めの耐熱容器に牛乳を入れ、電子レンジで600wで1分程加熱する
牛乳	150cc	② ①に砂糖を加えてかきまぜ、高野豆腐を浸す
砂糖	小さじ1	途中で裏返して、よく染みこませる
片栗粉	適量	③ 軽く水気をきり、16等分に切る
サラダ油	適量	④ 片栗粉を全体にまぶす
ミルクココア	大さじ1	⑤ フライパンに高野豆腐が浸るぐらいの油を熱し、高野豆腐を入れ、コロコロ転がしながら焼き色がつくまで揚げて、油をきる
		⑥ ⑤をビニール袋に入れ、ココアを加えて全体にココアが馴染むまで振ってまぜる

1人分の栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当 量(g)
ごはん	235	3.5	0.4	0.0
麻婆にらかぼちゃ	243	16.3	13.5	1.6
たけのこマヨソース	82	2.4	7.0	0.5
吸物	20	1.2	0.0	0.9
高野豆腐デザート	103	4.9	6.8	0.1



バランスガイドSV数				
主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物