

男性料理教室 ②

宗像市食生活改善推進員会 日の里支部

令和元年5月31日（金） 日の里コミュニティセンター

～旬な食材で簡単な料理をマスターしよう～

ししとう鶏そぼろ煮

材料	1人分（g）	作り方
ししとう	8本	① ししとうはへたを取り、手でギュッとにぎって潰す ② フライパンにサラダ油を入れて熱し、ひき肉を炒め、色が変わったら、ししとうを加えて、炒める ③ Aを加えてふたをして、中火で3～4分蒸し煮にする ④ しょうゆを加えてまぜ、水で溶いた片栗粉を回し入れてとろみをつけてひと煮する
鶏ひき肉	50	
サラダ油	小さじ1/2	
A { だし汁	40	
酒	大さじ1/2	
みりん	大さじ1/2	
塩	少々	
しょうゆ	小さじ1/2	
{ 片栗粉	小さじ1/2	
水	小さじ1	

☆ ししとうは端の方に少し切れ目を入れますが、今回は包丁を使わず手で軽く握り潰します

そら豆サラダ

材料	1人分（g）	作り方
そら豆	75（さやつき）	① そら豆はさやから出し、沸騰した湯に塩少々を加えて茹でて、粗熱が取れたら薄皮をむく ② 卵は茹でて、殻をむきフォークなどで粗く潰す ③ 新玉ねぎはみじん切りにする ④ ボウルに酢・マスタードを入れてまぜ、オリーブ油を上から少しずつ垂らし入れながらまぜる ⑤ そら豆・卵・玉ねぎを加えてまぜ、味を見ながら塩・こしょうを加えてまぜる
新玉ねぎ	25	
卵	2/3個	
酢	大さじ1/2	
マスタード	少々	
オリーブ油	大さじ1/2	
塩	少々	
こしょう	少々	

☆ 色鮮やかな春らしいサラダです
オリーブ油をまぜる時は、細い糸状に垂らしながら、よくまぜながら合わせます

味噌汁

材料	1人分 (g)	作り方
じゃがいも	30	①じゃがいもは、5mm幅のいちょう切りにする 小ねぎは小口切りにする
わかめ	5	②わかめは、水に浸し塩分を取り、食べやすい 大きさにきる
だし汁	150	③鍋にだし汁を入れ、じゃがいもを加えて煮る じゃがいもが軟らかくなったら、わかめを加え ひと煮させる
味噌	10	④味噌を溶いて入れ、火を止める
小ねぎ	3	⑤汁椀に注ぎ、ねぎを散らす

～ 煮干しだし ～



- ① 煮干しは頭を取り、縦に裂いて黒いわたも取り除く
- ② 鍋に水と煮干しを入れて5分以上おく
- ③ 中火よりやや弱めの火にかけ、沸騰したら火を弱め、
浮いているアクをとる
- ④ 2～3分煮出し、濾す

出来上がり量 150cc分

・水 200cc
・煮干し 頭とわたを除いて3～4g
(出来上がり量の2～2.5%)

チーズスナック

材料	6人分 (g)	作り方
おから	100	① おから・クリームチーズ・スキムミルク・砂糖 をボウルに入れてよくまぜる
クリームチーズ	100	② 粉チーズを加えてよくまぜる
スキムミルク	大さじ2	③ クッキングシートを敷いた鉄板に、①を丸めて 並べる
砂糖	大さじ3	④ 170℃のオーブンで25分程焼く
粉チーズ	50	

☆ カルシウムたっぷりふわふわスナック

バランスガイドのSV数を入れてみよう！

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
ししとう鶏そぼろ	136	11.4	5.3	0.8
そら豆サラダ	137	8.3	8.3	0.4
味噌汁	47	1.9	0.6	1.4
チーズスナック	140	6.6	9.0	0.4



バランスガイドSV数				
主食	副菜	主菜	牛乳・ 乳製品	果物