

男性料理教室 ③

宗像市食生活改善推進員会日の里支部

令和元年6月7日（金） 日の里コミュニティセンター

～麺料理にチャレンジしよう～

カルシウムたっぷり焼きそば

材料	1人分（g）	作り方
中華麺	1玉	① 小松菜は1cm幅に切り、人参は千切りする
豚肉小間切れ	20	② フライパンに油を入れて熱し、豚肉と人参を入れサッと炒め、豚肉に火が通ったら、小松菜を加えて炒める
小松菜	30	③ 麺と酒を加えてほぐしながら炒める
人参	15	④ ソースを加えて味を全体に絡める
サラダ油	小さじ1/2	⑤ 桜えびを加えてサッと炒める
焼きそばソース	小さじ1	
酒	大さじ1/2	
桜えび	5	

☆ 小松菜と桜えびでカルシウムたっぷり！



じゃがいもとコンビーフのチーズ焼き

材料	1人分（g）	作り方
新じゃがいも	小2個	① ジャがいもは皮つきのままよく洗って、ラップで包み、600wで5分程加熱し、粗くつぶす
コンビーフ	15	コンビーフはざっとほぐす
ピザ用チーズ	15	② フライパンにオリーブ油を熱し、じゃがいも・コンビーフを入れて炒め、塩・こしょうをふる
オリーブ油	小さじ1/2	③ チーズをちらし、蓋をして、チーズがとけるまで蒸し焼きにし、ざっとまぜる
塩	少々	
こしょう	少々	

☆ 炒める時、じゃがいもを押さえるようにして焼き色をつけましょう



材料	1人分 (g)	作り方
チンゲン菜	40	① チンゲン菜は2cm長さに切る
ごま油	小さじ1/2	② 鍋にごま油を熱し、チンゲン菜を炒める
鶏がらスープ(顆粒)	小さじ1/2	③ 鶏がらスープと水を加えて、煮立ったら、味を
水	180	見ながら塩・こしょうを加える
塩	少々	④ 水溶き片栗粉を回し入れ、とろみをつける
こしょう	少々	⑤ 溶いた卵をそっと回し入れる
片栗粉	小さじ1/2	⑥ 卵がふわっとしたら火を止める
水	小さじ1	
卵	1/2個	



材料	6人分 (g)	作り方
おから	100	① ボウルに全ての材料を入れてよくまぜる
ヨーグルト	140	② 耐熱容器に①の生地を流し入れ、電子レンジ
無糖ココア	大さじ2	600Wで5～6分加熱する
卵	2個	③ 粗熱をとり冷蔵庫で冷やす
砂糖	大さじ2	④ 人数分に切って器に盛る
ベーキングパウダー	小さじ1	



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)
焼きそば	403	15.3	7.7	1.3
じゃがいもとコンビーフ焼き	149	8.0	7.5	0.9
チンゲン菜と卵スープ	69	3.8	4.6	1.1
おからチョコケーキ	78	4.6	3.8	0.2



バランスガイドSV数				
主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物