

男性料理教室 ⑤

宗像市食生活改善推進会日の里支部

令和元年6月28日（金） 日の里コミュニティセンター

～夏を元気にのりきろう!～ リクエストメニュー



ステーキ

材料	1人分（g）	作り方
牛ヒレ肉	100	① 牛肉は常温に戻し、両面を包丁の背で叩く ブラックペッパーを両面にふる
ブラックペッパー	少々	
牛脂	適量	人參は5mm幅の斜めに輪切りにする 玉ねぎ・にんにくはすりおろす
（なければサラダ油 小さじ1/2）		
玉ねぎ	1/1 2個	② ブロッコリーは小房にわけて、塩少々を加えた熱湯で茹で、冷水に取り水気をきる
にんにく	1/6 かけ	
しょうゆ	小さじ1	③ コーンを熱湯で茹で、水気をきる
酒	大さじ1/2	
砂糖	小さじ1/4	④ 鍋に水・人參を入れて熱し、煮立ったら砂糖・マーガリンを加えて落とし蓋をして煮る
みりん	大さじ1/4	
鶏がらスープ（顆粒）	小さじ1/6	⑤ フライパンに牛脂を熱し、牛肉を両面焼く
水	大さじ1/4	
人參	30	⑥ 鍋にAの調味料・すりおろした玉ねぎ・にんにくを入れて熱し、沸騰したら火を止める
砂糖	小さじ1/3	
マーガリン	小さじ1/3	⑦ 器に肉を盛り、野菜を添えて、タレをかける （タレは小さな器に入れて、添えてもよい）
コーン	30	
ブロッコリー	40	
塩	少々	

水菜のサラダ



材料	1人分（g）	作り方
水菜	30	① 水菜は5cm長さに切り、人參は5cm長さの千切りにし、ともに冷水にさらして水気をきる
人參	15	
マヨネーズ	小さじ1と1/3	② Aをまぜ合わせ、ドレッシングを作る
牛乳	小さじ2/3	
レモン汁	小さじ1/4	③ まぜ合わせた水菜と人參を器に盛り、②のドレッシングをかける
塩	少々	
こしょう	少々	

トマトスープ

材料	1人分 (g)	作り方
トマト	30	① トマトはへたを取り、1cm角のコロコロに、玉ねぎは、縦半分に切って、1cm幅に切る パセリはみじん切りにする ② 鍋にオリーブ油を入れて熱し、玉ねぎ・水煮大豆・トマトを入れて炒める ③ 玉ねぎがしんなりしたら、水・コンソメを加えて煮る ④ 塩・こしょうで味を調える ⑤ 器に注ぎ、粉チーズをまぶし、パセリを散らす
玉ねぎ	20	
大豆水煮	15	
オリーブ油	小さじ1/2	
コンソメ	2	
水	150	
塩	少々	
こしょう	少々	
パセリ	適量	
粉チーズ	小さじ1/2	

☆ 栄養たっぷりの具たくさんスープ トマトはホール缶でもOK！



豆乳ごまムース

材料	6人分 (g)	作り方
豆乳	200	① 耐熱容器に豆乳・マシュマロ・黒すりごまを入れて、電子レンジで600w40秒加熱する ② よくかきまぜて、再び30秒加熱してかきまぜをマシュマロがとけてよくまざるまで繰り返す ③ ②を器に注ぎ、冷蔵庫で冷やし固める
マシュマロ	70	
黒すりごま	大さじ1	

☆ マシュマロに含まれるゼラチンを利用して簡単に作ろう！



お肉の焼き方 いろいろ

- ①肉を冷蔵庫から取り出し、常温に少しおく
- ②水気をキッチンペーパーなどでふきとる
- ③片面に砂糖少々をまぶし、次に塩少々をまぶす
- ④フライパンに油を熱し、砂糖・塩がついてる面を下にして焼く
- ⑤焼き色がついたら、もう片面も焼き色をつけて火を止める
- ⑥アルミホイルでお肉を包み、まだ温かいフライパンの上のせて予熱で4～5分おく

砂糖・塩をまぶすことで肉汁をとじこめ、アルミホイルで包んで予熱で焼くことで、軟らかく焼けます。

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
ステーキ	329	22.7	17.3	1.3
水菜のサラダ	50	1.0	3.9	0.3
トマトスープ	68	3.3	3.7	1.1
豆乳ごまムース	68	1.7	2.1	0.0



バランスガイドSV数				
主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物