

第1回 男性料理教室「和食」

めざせ「厨房男子」！今日はオレが作る。

[日程]	お話し・料理説明など	10:00~10:45
	調理実習	10:45~12:00
	試食	12:00~12:30
	片付け・次回について	12:30~13:00

次回もご参加お待ちしております！

手順は・・・

- ① 「ごはん」の用意。米をとぎ、釜に移して分量の水につけておく。
一番始めにスイッチを入れる。
- ② 「だし汁」をとる。
- ③ 「かぶと干し柿の甘酢漬け」を作る。
- ④ 「めかじきのわさびソース」を作る。付け合せ・ソース⇒魚
- ⑤ 「豆腐白玉のお吸い物」を作る。
- ⑥ 「かぶと干し柿の甘酢漬け」を仕上げる。
- ⑦ 「お吸い物」を盛り付ける。

完成！

一品ずつ仕上げて
いきましょう。



☆めかじきのわさびソース ~わさびソースは、白身魚、鶏肉、豚肉、野菜にも合います~

1人分のエネルギー 133kcal 塩分 1.3g

〈4人分材料〉

めかじき	60g×4切
塩	ミソペースト1
こしょう	少々
片栗粉	大さじ2

【わさびソース】

長ねぎ	20g
青しそ	4枚
しょうゆ	大さじ1.5
みりん	大さじ1
酢	大さじ1
わさび	チューブ3~5cm

【つけ合わせ】

キャベツ	200g
にんじん	40g

〈作り方〉

- ① めかじきはスティック状に食べやすく切り、塩、こしょうをふり、ビニール袋に入れる。片栗粉を加え、袋の中で片栗粉をつける。
- ② 鍋に湯を沸かし、めかじきを茹でる。
- ③ 【ソースを作る。】長ねぎと青しそはみじん切りにする。ボウルにソースの材料をすべて入れて混ぜ合わせる。
- ④ 【つけ合わせの用意】キャベツとにんじんは千切りにする。
- ⑤ 皿にめかじきとつけ合わせの野菜を盛り、わさびソースをかける。



☆かぶと干し柿の甘酢漬け *さっぱりさわやか*

1人分 エネルギー121kcal 塩分 0.6g

〈4人分材料〉

かぶ	4個
しお	小さじ2/3
酢	大さじ2・1/2
A水	小さじ4
砂糖	大さじ2
塩	ひとつまみ
干し柿	1個分(20g)

〈作り方〉

- ① かぶは茎を切り落とし、皮をむき半分に切り、薄切りにしてしおをまぶす。しんなりしたら手早く水洗いして、水を切り絞る。(かぶの茎は茹でて食べやすく切る。)
- ② 干し柿は5mm幅の細切りにする。
- ③ Aの調味料を合わせ、①と②と和える。



☆豆腐白玉のお吸い物 ~ 出し汁のおいしさを味わいましょう ~

1人分のエネルギー 86 kcal 塩分 0.8~1.0g



〈4人分材料〉

白玉粉	60g
豆腐	80g
かまぼこ (なると)	40g
みつば	20g
だし汁	600ml
酒	大さじ 1
塩	ミソ [°] ツ 1~2
しょうゆ	小さじ 1

〈作り方〉

- ① ボールに白玉粉と豆腐を入れ、よく練り、耳たぶくらいのやわらかさにし、10円玉くらいの大きさに平たく丸める。
- ② 鍋に湯を沸かし、沸騰したら団子を入れて茹で、茹であがったら水にとる。
- ③ かまぼこは飾り切りにし、みつばは食べやすく切る。
- ④ だし汁をあたため、調味する。白玉、かまぼこ、みつばを椀盛にし、汁を注ぐ。

※だしの取り方 (600ccのだし)

〈材料〉 水 700cc だし昆布 7g かつおぶし 7g

〈作り方〉

- ① 鍋に水とだし昆布を入れ、30分以上置く。
- ② 鍋を火にかけて沸騰したら昆布を取り出し、かつお節を入れ再沸騰したら火を止める。



ばわーマン ほかほかマン げんきマン

3人の栄養マン

3人そろって元気もりもり

毎月19日は「元気もりもり食育の日」