

第2回 男性料理教室「洋食」**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・アンケート記入	12:30~13:00

来年もご参加お待ちしております！

手順は・・・

- ① 「フルーツのカスタードソース」を作る。
- ② 「寒天のごまマヨサラダ」を作る。
- ③ 「スパゲッティーナポリタン」を作る。

完成！

一品ずつ仕上げて
いきましょう。



☆スパゲティーナポリタン

まろやかナポリタン。隠し味は牛乳。

1人分のエネルギー513 kcal 塩分 2.5g



〈4人分材料〉

スパゲッティ	400g
玉ねぎ1個	200g
ピーマン(3個)	90g
ハム	50g
サラダ油	小さじ1
ケチャップ	120g
牛乳	100g
Aソース	小さじ2
砂糖	小さじ2
しょうゆ	小さじ2
コンソメ	1個(6g)
スパゲッティ-茹で汁	200ml
こしょう	少々
バター	10g

〈作り方〉

- ① 玉ねぎは縦半分に切り薄くスライス、ピーマンはせん切り、ハムは短冊切りにする。
- ② フライパンにサラダ油を熱し、玉ねぎとピーマンを入れ続いてハムを入れて野菜がしんなりするまで炒める。
- ③ ②にAのソースを加えて少し煮詰める。
- ④ ③に表示より1分早く茹であげたスパゲッティと茹で汁を入れ、仕上げのこしょう、バターを加えて仕上げる。

☆フルーツのカスタードソース *レンジでらくらくカスタード*

1人分カスタードソースのみ エネルギー67kcal

〈6人分材料〉

小麦粉	大さじ1・1/3
さとう	1/3カップ(40g)
卵	M1個
牛乳	1カップ(200cc)
バニラエッセンス	少々
季節の果物	400g
バナナ、キウイ、みかん缶	

〈作り方〉

- ① 耐熱ボウルに小麦粉、さとうを入れ、泡だて器でダマのないようにすり混ぜる。
- ② 卵、牛乳、バニラエッセンスも加え混ぜる。
- ③ ボウルに端あけラップをして、レンジ(600W)で2分加熱し混ぜる。同様に1~1分半加熱し混ぜる。(この時、混ぜすぎるとクリームのコシがなくなるので注意する)

- ④ クリームが冷めたら、一口大に切った果物にかける。



☆寒天のごまマヨサラダ

1人分 エネルギー73kcal

ごまの風味とコクで塩分控えめでもおいしい

塩分 0.3g



〈4人分材料〉

角寒天	1本
ほうれん草	100g
ごぼう	50g
にんじん	50g
マヨネーズ	大さじ2
A 白すりごま	大さじ1
昆布茶	小さじ1
しょうゆ	小さじ1/2
牛乳	大さじ1
プチトマト	4個

〈作り方〉

- ① 角寒天は洗って、水で3分戻し、絞ってちぎる。
- ② ほうれん草は茹でて水にとり、3cm長さに切る。
- ③ ごぼうとにんじんは3cm長さのマッチ棒状に切り、茹でて冷ます。
- ④ ①②③をよく混ぜたAで和え、プチトマトを添える。



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」