

第3回 男性料理教室「中華」

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

来年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。
一番初めに炊飯器のスイッチを入れる。
- ② 「ピクルス」を作る。
- ③ 「キムチごはんの具」を作る。
- ④ 「のりの簡単スープ」を作る。
- ⑤ 「野菜ぎょうざ」を作る。
- ⑥ 「キムチごはん」を仕上げ、「スープ」を盛り付ける。

完成！

一品ずつ仕上げて
いきましょう。



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」

☆キムチごはん * 具は炒めておいてごはん混ぜるだけ *



1人分 エネルギー358kcal

塩分 1.3g

〈4人分材料〉

ごはん	2合 (300g)
豚小間肉	100g
生姜	5g
にんじん	50g
白菜キムチ	80g
サラダ油	小さじ1
砂糖	小さじ1
Aしょうゆ	大さじ1
塩	
ミニスプーン	1 (~1.5)
白ごま	大さじ1/2

〈作り方〉

- ① ごはんは1合に対して大さじ1杯水を減らして炊く。
- ② 生姜・にんじんは短めのせん切りにする。豚小間肉と白菜キムチは2cm角くらいに切る。
- ③ フライパン（鍋）に油を熱し、生姜、にんじん、豚肉の順に炒め、火が通ったらキムチ、Aの調味料を入れて味をつける。
- ④ 炊いたご飯に③と白ごまを入れて混ぜ合わせる。

☆ピクルス * レンジで作る即席ピクルス *



1人分 エネルギー 48kcal 塩分 0.5g

〈4人分材料〉

赤パプリカ	
	1/4個 (35g)
きゅうり	130g
玉ねぎ	20g
塩（下味用）	ミニ1
酢	大さじ1・1/2
砂糖	大さじ1

〈作り方〉

- ①赤パプリカは乱切り、きゅうりは乱切りにする。玉ねぎは薄くスライスする。
- ②耐熱容器に①を入れて塩をまぶし5分ほどおいて水気を切る。
- ③②に酢と砂糖を加えてラップをふんわりかけて電子レンジ（600w）で1分加熱して冷ます。

野菜ぎょうざ

* 野菜を多めにして、酢でどうぞ *



6個あたり エネルギー202 キロカロリー 塩分0.8g

〈24個分材料〉

にら	15g	} 240g
長葱	10g	
キャベツ	120g	
生しいたけ	2枚	
豚ひき肉	70g	
鶏がらスープ	小さじ1/2	
塩	ミニスプーン1	
こしょう	少々	
酒	小さじ1	
餃子の皮	24枚	
サラダ油	小さじ1	
ごま油	小さじ1	
酢	小さじ2	
しょうゆ	小さじ2	

〈作り方〉

- ① にら、長ねぎ、キャベツ、生しいたけはすべてみじん切りにする。
- ② ボールに①の野菜とひき肉と調味料を加えて混ぜる。皮の枚数に合わせて等分にし、包む。
- ③ フライパンにサラダ油を小さじ1を熱し、包んだぎょうざを少し間隔をあけて並べ、中火で焼く。軽く焼き目がついたら餃子が1/3ひたるくらいの水（小麦粉ひとつまみ位入れまぜたもの）を注いでふたをして中火で蒸し焼きにする。水分がなくなってきたらふたをはずし、水気をとばす。ごま油を加え焼く。
- ④ 焼き目を上にして皿に盛りつける。
- ⑤ 酢しょうゆをつけて食べる。

☆のりの簡単スープ

* 鶏ひき肉とのりがだしに。のりは水溶性食物繊維が豊富 *

1人分 エネルギー 28kcal 塩分0.9g



〈4人分材料〉

長葱	8cm
鶏ひき肉	40g
酒	大さじ1
塩	ミニスプーン2
水	700cc
しょうゆ	小さじ2
焼き海苔	1帖1枚
片栗粉	大さじ1

〈作り方〉

- ① 長葱は白髪ねぎ少々を作り水にさらし、残りは斜め薄切りにする。
- ② 鍋に水、酒、塩、鶏ひき肉、長葱を入れて15分ほど煮る。
- ③ ②をしょうゆで味をつけ、のりをちぎりながら入れてほぐれたところで、同量の水で溶いた片栗粉でとろみをつける。
器に盛り付け、水を切った白髪ねぎをのせる。