

男性のための料理教室



<ごはん(1人 120g)>

エネルギー 202kcal たんぱく質 3.0g 脂質 0.4g 炭水化物 41.3g 食塩相当量 0.0g

<白身魚のカレームニエル(4人分)>

白身魚・・・4切れ
塩・・・少々
こしょう・・・少々

小麦粉・・・大さじ2
カレー粉・・・小さじ2

バター・・・1かけ

<付け合わせ>

じゃがいも・・・2個
青のり・・・小さじ1
塩・・・小さじ1/3

- ① 白身魚に塩・こしょうをふり10分ほどおく。ペーパーで水分をふきとる。
- ② 小麦粉、カレー粉を合わせ①に薄くまぶす。
- ③ フライパンにバターを熱し、②を並べて3～4分焼く。焼き色がついたらひっくり返して焼く。皿に盛る。
- ④ ※付け合わせづくり
じゃがいもは皮をむき、ひと口大に切る。鍋にじゃがいもと、被るくらいの水を入れ、やわらかくなるまで茹でる。やわらかくなったら湯を捨て、乾煎りし水分を飛ばす。塩を振り、鍋を回しながらじゃがいもに味をつける。青のりを振りかける。
- ⑤ 器に魚と付け合わせを盛り付ける。

エネルギー 147kcal たんぱく質 15.7g 脂質 2.5g 炭水化物 14.6g 食塩相当量 1.0g

<洋風きんぴら(4人分)>

れんこん・・・200g
にんじん・・・1/2本
いんげん・・・4本
ベーコン・・・2枚

A [オリーブオイル・・・大さじ1
にんにく・・・1かけ

B [顆粒コンソメ・・・小さじ1/2
塩・・・ひとつまみ
こしょう・・・少々
しょうゆ・・・ほんの少し
(隠し味程度に)

- ① れんこん、にんじんは皮をむき、1mmの半月切りにする。いんげんは斜めに4cm幅に切る。
- ② れんこんは酢水(分量外)に5分程度さらし、水気を切る。
- ③ ベーコンは半分に切り、5mmの短冊切りにする。にんにくはみじん切りにする。
- ④ フライパンにAを入れ中火で炒める。
- ⑤ ニンニクの香りがでたら、ベーコンを加えカリカリに炒める。
- ⑥ れんこん、にんじん、いんげんを加えて炒める。
- ⑦ 火が通ったら、Bを加え混ぜ、しょうゆを加え、味を調える。

エネルギー 85kcal たんぱく質 2.5g 脂質 3.8g 炭水化物 10.9g 食塩相当量 0.5g

<味噌汁(4人分)>

小松菜・・・1/2束
えのき・・・1/2袋
油揚げ・・・1枚

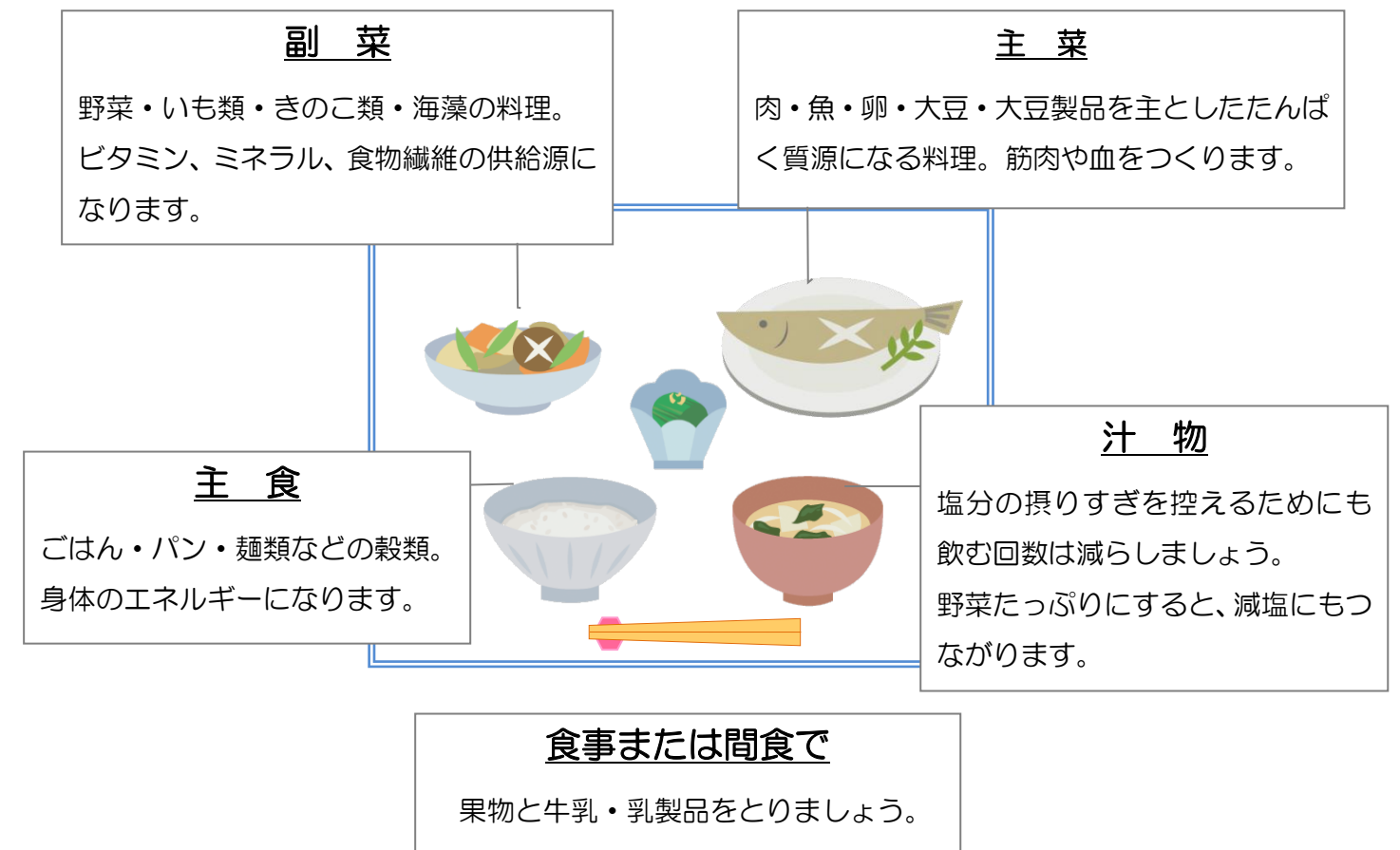
だし汁・・・600ml
みそ・・・大さじ2

- ① 小松菜は4cm長さ、えのきは石づきを落として半分に切る。
- ② 油揚げは縦半分に切り、さらに5mm幅に切る。
- ③ 鍋にだし汁を沸かし、小松菜、えのき、油揚げを加え、ひと煮立ちさせる。
- ④ 火が通ったら、みそを溶き入れる。

エネルギー 33kcal たんぱく質 2.7g 脂質 1.2g 炭水化物 3.8g 食塩相当量 1.3g

< 栄養バランスのとれた献立のポイント >

下記のイラストのような、汁物1碗におかず3皿の「一汁三菜」にすることで健康に必要な栄養素が過不足なくとることができます。「一汁三菜」を食生活の中に取り入れていくと、自然とバランスの取れた食事になりますので、家庭や外食でも、このような食事スタイルになるよう心掛けましょう。



栄養素は、さまざまな栄養素がお互いに作用し合って初めて機能します。
そのため、それぞれ栄養素のよい点を最大限に引き出すためには、多種類の
栄養素をバランスよく摂取することが大切です。

同じ食品ばかりに偏らずに、旬の食べものを食事に取り入れましょう。

< ヨーグルトかん(4人分) >

飲むヨーグルト・・・300cc
粉寒天・・・2g
水・・・100cc
砂糖・・・大さじ2
バナナ・・・1本

- ① 鍋に水、粉寒天、砂糖を加え、よく混ぜながら煮立たせる。
- ② 沸騰したら火を弱め、飲むヨーグルトと混ぜ合わせ、火を止める。
- ③ バナナを5mmほどの厚さに切る。
- ④ 器にバナナを入れ、①を流し入れる。粗熱をとって冷やし固める。

エネルギー 87kcal たんぱく質 2.5g 脂質 0.4g 炭水化物 19.2g 食塩相当量 0.1g