

🍎 男性のための料理教室



館林市食生活改善推進員協議会

◆桜エビと小松菜の混ぜごはん (4人分)

ご飯・・・・・・・・480g
小松菜・・・・・・・・1/3束(茎の部分)
桜えび・・・・・・・・15g
サラダ油・・・・・・・・大さじ1
A { 白だし・・・・・・・・大さじ1
酒・・・・・・・・大さじ1
みりん・・・・・・・・大さじ1
おろししょうが・・小さじ1

- ①小松菜は、根の部分を切り落とし、みじん切りにする。
- ②フライパンにサラダ油をひき、桜えびと、小松菜を入れ、中火で2分ほど炒める。
- ③調味料Aを加えて、全体に味をなじませ、水分を飛ばすまで炒める。
- ④火を止め、ご飯を混ぜ合わせる。

1人分 エネルギー：244kcal たんぱく質：6.2g カルシウム：157mg 食塩相当量：0.2g

◆豚肉と玉ねぎの甘辛ソース炒め(4人分)

豚薄切り肉・・・・・・・・200g
こしょう・・・・・・・・少量
小麦粉・・・・・・・・大さじ1
玉ねぎ・・・・・・・・1個
キャベツ(付合せ)・・1/4個
ミニトマト・・・・・・・・4個
サラダ油・・・・・・・・大さじ1/2(玉ねぎ用)
大さじ1(豚肉用)
〈合わせ調味料〉
B { 中濃ソース、酒・・各大さじ2
しょうゆ、砂糖・・各小さじ2
レモン・・・・・・・・1個

- ①玉ねぎはくし切り。キャベツはせん切りにする。
- ②油大さじ1/2を中火で熱し、玉ねぎを炒める。玉ねぎが透き通ったら一度取り出す。
- ③豚肉にこしょうをふり、小麦粉をまぶす。再度、油大さじ1/2を中火で熱し、豚肉を入れ焼き色がつくまで炒める。
- ④玉ねぎを戻し入れ、合わせ調味料Bを加えてさっと炒める。器にキャベツを盛り、くし切りにしたレモンを添える。

1人分 エネルギー：217kcal たんぱく質：8.1g カルシウム：26mg 食塩相当量：0.5g

◆ほうれん草とえのきの胡麻和え(4人分)

ほうれん草・・・・・・・・200g(1束)
えのきたけ・・・・・・・・100g(1株)
C { すりごま・・・・・・・・大さじ2.5
砂糖・・・・・・・・大さじ1.5
しょうゆ・・・・・・・・大さじ1

- ①ほうれん草は水洗いして、たっぷりの熱湯に根元のほうから入れて茹でる。再沸騰してきたら、引き上げて冷水に取る。
- ②根元をそろえては先を下にして持ち、根元から葉先に向かって握るようにして水気を絞り、3cmの長さに切る。
- ③えのきたけは、石づきを切り除き、長さを半分にする。ほぐしたら、沸騰したお湯でさっと茹で、ザルにあげて水気を切っておく。
- ④調味料Cを合わせて、ほうれん草、えのきたけと和わせる。

1人分 エネルギー：60kcal たんぱく質：3.1g カルシウム：86mg 食塩相当量：0.6g

◆油揚げと小松菜の味噌汁(4人分)

油揚げ・・・・・・・・2枚
小松菜・・・・・・・・2/3束(葉の部分)
だし汁・・・・・・・・2カップ
水・・・・・・・・2カップ
味噌・・・・・・・・大さじ3

- ①油揚げは短冊切り、小松菜は3cmの長さに切る。
- ②鍋に分量の水を入れて火にかける。煮立ったら、油揚げ・小松菜の順に加えてひと煮する。
- ③火を止めて味噌をとかし入れる。

1人分 エネルギー：63kcal たんぱく質：4.5g カルシウム：92mg 食塩相当量：1.6g

この献立 | 食あたり
エネルギー：584kcal
たんぱく質：21.9g
カルシウム：361mg
食塩相当量：2.9g