

男磨き「料理クラブ」美味しく、かんたんな野菜料理(1月分)

実習日 R2年 1月8日(水) 担当者 合田

献立名 豆腐のかば焼き

材料	3テーブル分	
	(5人分)	3倍(15人分)
木綿豆腐	600g	(1800g)
長芋	100g	(300g)
片栗粉	大さじ4	(大さじ12)
焼きのり	2枚	(6枚)
サラダ油	大さじ1	(大さじ3)
★酒	大さじ4	(大さじ12)
★しょうゆ	大さじ4	(大さじ12)
★みりん	大さじ2	(大さじ6)
砂糖	大さじ2	(大さじ6)

E:185kcal 蛋:10.0g 脂:7.6g 食塩相当量:2.1g

作り方

- 1 器にキッチンペーパーを敷き、豆腐を包み、600wのレンジで2分程加熱して冷ます。
- 2 長芋の皮を剥いてすりおろす。焼きのり1枚を6等分に切る。
- 3 ボウルに豆腐を入れてつぶし、長芋を加えて滑らかになるまで混ぜ、片栗粉を加えて混ぜ、12等分する。
- 4 3を焼きのりに1/12量ずつのせ、真ん中に菜箸で筋をつける。同様に計12個作る。
- 5 フライパンにサラダ油を入れて中火で熱し4の焼きのりを下にして並べ、焼きのりが香ばしくなるまで焼き裏に返して、焼き色がつくまで3~4分焼く。★を加え、からめながら煮詰める。

献立名 さば缶の炊き込みご飯

材料	3テーブル分	
	(5人分)	3倍(15人分)
米	2合	(5合)
さば水煮缶(190g)	1缶	(3缶)
人参	4cm	(12cm)
生姜	10g	(30g)
醤油・酒・みりん	各大さじ1	(各大さじ3)

E:312kcal 蛋:11.6g 脂:4.5g 食塩相当量:0.9g

作り方

- 1 米は研いでザルにあげておく。
- 2 人参と生姜は約3cmの千切りにする。
- 3 炊飯釜に1の米・調味料・缶汁を加え、水を5合目盛りまで加え、軽く混ぜる。
- 4 さばの身・人参・生姜をのせて炊飯スタート。
- 5 炊き上がったらさばの身をほぐしながら全体を混ぜる。

献立名 豚汁

材料	3テーブル分	
	(5人分)	3倍(15人分)
豚バラ薄切り肉	80g	(240g)
じゃがいも	200g	(600g)
大根	150g	(450g)
人参・ごぼう	各70g	(各210g)
糸こんにゃく	70g	(210g)
〔 A 水	600ml	(1800ml)
〔 A ほんだし	小さじ2/3	(小さじ2)
みそ	大さじ2.5	(大さじ7.5)
小ねぎ	2本	(6本)

E:132kcal 蛋:4.7g 脂:6.2g 食塩相当量:1.3g

作り方

- 1 豚肉は3mm幅に切る。じゃがいもは約5mm幅のいちよう切りにし、大根・人参は3~4mm幅のいちよう切りにする。ごぼうはさがきにし、5分程水にさらして水気を切る。糸こんにゃくは食べやすい長さに切る。
- 2 鍋に油を中火で熱し、1の豚肉を炒め、1の野菜を加え、さらに炒める。全体に油が回ったら、1のこんにゃくを加え、炒め合わせる。
- 3 Aを加え、煮立ったらアクを取り、フタをして15分煮る。玉じゃくしにみそを入れ、煮汁で溶きのばして加える。
- 4 椀に盛り、小ねぎを散らす。

献立名 ほうれん草のごま和え

材料	3テーブル分	
	(5人分)	3倍(15人分)
ほうれん草	1束	(3束)
白いりごま	大さじ2	(大さじ6)
しょうゆ	大さじ1/2	(大さじ1と1/2)
砂糖	小さじ1/2	(小さじ1と1/2)

E:36kcal 蛋:2.2g 脂:2.2g 食塩相当量:0.3g

作り方

- 1 ほうれん草をよく洗い、熱湯の中に根の方から入れて強火で1~2分ゆでる。
- 2 水にとり、冷ましてから、3~4cmの長さに切り、よく水気を絞る。
- 3 白いりごまは切りごまにし、砂糖・しょうゆを混ぜ、2を加え和える。

《1食分合計》

E:665kcal 蛋:28.5g 脂:20.5g 食塩相当量:4.6g

一人分の金額 300 円

