

# 男磨き「料理クラブ」美味しく、かんたんな野菜料理(6月分)

実習日 R1年6月12日(水) 担当 松井

## 献立名 だし巻き卵焼き

E:84kcal 蛋:6.4g 脂:6g 食塩相当量:0.8g

材料	(4人分) ×	2テーブル分 2倍(8人分)
●卵	5個	10個
●だし	185cc	370cc
●薄口しょうゆ	小さじ3/4	(小さじ1)
●塩	小さじ2/5	(小さじ1)
●油	小さじ1	(小さじ2)

### 作り方

- 卵を大きめのボールと泡立て器(あれば)で溶く。卵は白身をよく切って黄身と混ぜ合わせる。
- 溶き卵をこし器や目の細かいザルでこす。
- だしに塩としょうゆを加えて調味してから、溶き卵と混ぜる。
- 四角い卵焼き器(あれば)で、油を全体に引き、卵液を1滴落とし、じゅっと焼ける程度まで熱したら、お玉1杯分を全体に流し入れ、気泡は箸でつぶす。
- 半熟のうちに奥から手前へ巻き込んだら、奥へ卵焼きを滑らせる。空いた手前に油を引いて卵液をお玉1杯流し卵焼きの下にも行き渡らせる。気泡は潰して手前に巻く。これを繰り返す。
- 取り出す時は巻きすがあれば便利。卵焼き器の上にかぶせ、手で押さえてそっとひっくり返す。巻きすで包んで形を整え、落ち着かせる。

## 献立名 ニラの肉巻き

E:281kcal 蛋:8.9g 脂:16.8g 食塩相当量:2.6g

材料	(4人分) ×	2テーブル分 2倍(8人分)
●ニラ	2束	4束
●豚バラ肉	180g	360g
●塩コショウ	適量	
●片栗粉	適量	
●サラダ油	適量	
●三つ葉	少々	

### A合わせダレ

●しょうゆ	大さじ4	(大さじ8)
●みりん	大さじ3	(大さじ6)
●砂糖	大さじ2	(大さじ4)
●酒(または水)	大さじ1~2	

### 作り方

- ニラは束のまま洗い半分の長さに切る。
- 豚バラ肉をすき間なくニラと同じ長さに並べ、塩コショウをふる。
- 2に1の茎の方と葉先を半量ずつ並べて巻く。
- 3に薄く片栗粉をまぶしたら、巻き終わりを下にして薄く油を引いたフライパンに並べて焼く。
- 4に合わせダレの材料を加えて照り焼きにする。
- 三つ葉を添えてできあがり。

### 【コツとポイント】

肉巻きは、巻き終わりを下にする事で型崩れを防げる。

## 献立名 焼きナス

E:14kcal 蛋:0.8g 脂:0.1g 食塩相当量:0.4g

材料	(4人分) ×	2テーブル分 2倍(8人分)
●ナス	2本	4本
●ショウガ	適量	
●生しょうゆ	適量	

### 作り方

- ナスのヘタの下に包丁でぐるりと一周切り込みを入れ、皮にも縦に数本切り込みを入れる。
- 魚焼き器でナスに色が付くまで焼く。
- 焼き上がった2の皮をむき、ショウガと生しょうゆを掛けたら出来あがり。 かつお節を添えてもいい。

1人分ご飯 ..... 150~180g

### ≪1食分の合計≫

E:631kcal 蛋:19.9g 脂:23.4g 食塩相当量:3.8g

一人分の金額 300 円

【メモ】デザートはメロンです

