

男磨き「料理クラブ」美味しく、かんたんな野菜料理(12月分)

実習日 R1年12月11日(水) 担当者 松井

献立名 みかん鍋

材料	(5人分) ×	2テーブル分 2倍(10人分)
みかん(小)	5個	10個
タラ	3切れ	6切れ
むきエビ	1パック	2パック
ハマグリ	5個	10個
魚つみれ	5個	10個
水菜	1束	2束
白菜	1/4カット	1/2カット
人参	1/2本	1本
ネギ	1本	2本
大根	1/2本	1本
しいたけ	5個	10個
魚介昆布だし粉	1袋	2袋
柚コショウ	適量	

E:176kcal 蛋:22.5g 脂:1.3g 食塩相当用:1.0g

作り方

- 1みかんをよく洗い、少し焼く
- 2野菜は千切り、しいたけは石づきをとり千切り
- 3だしを鍋に入れ、火にかける
- 4鍋が沸騰したら、魚介とつみれを入れる
- 5ひと煮たちしたら、みかんと野菜、しいたけを入れる
- 6全体に火が通れば出来上がり
みかんは皮がやわらかくなるまで火を通すとおいしい(皮も食す)
- 7お好みで柚コショウを入れる

献立名 みかん鍋の雑炊

材料	(4人分) ×	2テーブル分 2倍(8人分)
卵	4個	8個
ネギ	少々	
水菜	少々	
ごはん	600g	

E:331kcal 蛋:10.2g 脂:5.7g 食塩相当量:0.2g

作り方

- 1卵は白身と黄身に分ける
- 2白身は固めに泡立てる(メレンゲ)
黄身はほぐしておく
- 3鍋で残った汁にごはんを入れて煮る
- 4③が煮えたらメレンゲをこんもり乗せ、黄身を流しかける
- 5ザクザク切ったネギと水菜を真ん中に入れて
みかんのルックスを表現できると出来上がり

献立名 ころころポテトサラダ

材料	(4人分) ×	2テーブル分 2倍(8人分)
じゃがいも	2個	4個
さつまいも	1/2本	1本
ハム	2枚	4枚
マヨネーズ	大さじ2~3	
塩	少々	
こしょう	少々	

E:123kcal 蛋:1.9g 脂:5.5g 食塩相当量:0.3g

作り方

- 1じゃがいもとさつまいもを1.5cm角切り、くしがとおるぐらいまでゆでる
- 2ハムは1.5cm角に切る
- 3①の湯を切り、塩こしょうと混ぜておく
- 4粗熱がとれたら、ハムとマヨネーズを加えて完成

1人分ご飯 150~180g

《1食分の合計》

E:630kcal 蛋:34.6g 脂:12.5g 食塩相当量:1.5g

一人分の金額 400 円

