

男磨き「料理クラブ」美味しく、かんたんな野菜料理(8月分)

実習日 R1年8月7日(水) 担当 原田

献立名 なすと豚肉のみそ炒め

E:224kcal 蛋:12.2g 脂:13.6g 食塩相当量:1.6g

材料	(4人分) ×	2倍(8人分)
・なす	3本	6本
・豚肉ロース薄切り	200g	400g
・パプリカ	1.5個	3個
・モロッコインゲン	6本	12本
(A) 塩・こしょう	少々	
(B) 砂糖	大さじ1	大さじ2
しょうが汁	大さじ1	大さじ2
酒	大さじ2	大さじ4
みそ	大さじ2.5	大さじ5
かたくり粉	小さじ1/2	小さじ1
サラダ油	大さじ3	大さじ6

作り方

- 1 なすはヘタを切り落として、縦半分に切り、斜めに細かい切れ目を入れ、3~4等分の斜め切りにし、水にさらす。
- 2 いんげんは4cm長さに切り、さっと湯がいて水気をきる。
- 3 パプリカは種をとり、食べやすい大きさの乱切りにする。
- 4 豚肉に塩こしょうする。
- 5 Bを混ぜておく。
- 6 フライパンに油を熱してナスを炒め、しんなりしたら取り出す。残った油で肉を強火で炒め、ほぼ火が通ったらパプリカを加えて炒め、いんげん、ナスを戻して炒め、あわせたBを加えて手早く味をからめる。

【ポイント】 食材を別々に炒め、最後にあわせると食感と彩りをキープできます。

献立名 ツナとゴーヤのマヨネーズ和え

E:83kcal 蛋:4.1g 脂:5.1g 食塩相当量:0.5g

材料	(4人分) ×	2倍(8人分)
・ゴーヤ	3/4本	1.5本
・砂糖、塩	小さじ1/2	小さじ1
・ツナ缶(ノンオイル)	小1缶	2缶
・タマネギ	1/2玉	1玉
・マヨネーズ	大さじ2	大さじ4
・いりごま	少々	
・こしょう		

作り方

- 1 ゴーヤは縦半分に切り、スプーンで中のワタと種を取り除く。薄切りにして、砂糖・塩の順にふりかけ塩もみする。水けがでてきたら、沸騰した湯に入れてサッとゆでる。冷水にとり軽くしぼり、水けをきっておく。
- 2 玉ねぎは、薄切りにして軽く塩をふり、絞っておく。
- 3 ツナと玉ねぎ、ゴーヤを加えてマヨネーズで和える。皿に盛りつけたら、白ごまをふる。好みてこしょうをふる。

【ポイント】

- * ゴーヤは、表面のゴツゴツ感がある方が熟している。
- * 塩のみだけでなく、砂糖を先に入れることによって、苦味の汁気が早く出やすい。

★超簡単おすすめ

- ・クリームチーズとかつお節で和えて、冷やして食す。

献立名 お吸い物またはみそ汁

E:64kcal 蛋:4.8g 脂:3.8g 食塩相当量:0.6g

材料	(4人分) ×	2倍(8人分)
・カットわかめ	適量	
・とうふ	1/2丁	1丁
・油揚げ	1枚	2枚
・青ネギ	適量	
・だし汁	750ml	
・薄口しょうゆ	小さじ1	
または味噌	大さじ2	

作り方

- 1 だし汁を火にかけ、油揚げを短冊切りにして鍋に入れ戻したカットわかめ、1.5cm角に切ったとうふを加える。
- 2 ぐらっときたら、味噌か薄口しょうゆで味付ける。
- 3 お椀に盛り付け、刻んだ青ネギを散らす。

デザート献立名 トマト

E:19kcal 蛋:0.7g 脂:0.1g 食塩相当量:0g

材料	(4人分) ×	2倍(8人分)
・トマト	2~3個	5個

【ポイント】 オリーブオイルをかけるとビタミンの吸収がよくなる

作り方

- 1 4つ切りして、冷蔵庫に冷やしておく。

僕の畑でできたトマト。みんなで食べて

1人分ご飯 150~180g

≪1食分の合計≫

E:642kcal 蛋:25.6g 脂:23.1g 食塩相当量:2.7g

一人分の金額 400 円

