



料理の基本を学ぼう！男性料理教室



* 雑穀入り米飯 (主食) 1人分 150g 270kcal

* 和風おろしハンバーグ (主菜)

1人分 388kcal、塩分 1.2g、野菜摂取量 97g

材料	2人分	作り方
牛豚合いびき肉	200g	① 玉ネギを7~8mm角のみじん切りにする。大根はすりおろす。 ② フライパンにサラダ油小さじ1/2を入れ、①の玉ネギを透き通るまで弱火で炒め、冷ましておく。 ③ ボウルにびき肉と塩を加え、粘りがでるまで手でよくねる。②とAを加えて均一にまざるようにねる。 ④ ボウルの中で肉だねを二等分にする。両手でキャッチボールをするように、数回行き来させて空気を抜き、小判型にまとめ、真ん中にくぼみを作る。 ⑤ フライパンにサラダ油小さじ1/2を熱し、④を並べて中火で焼き、焼き色がついたら裏返し、ふたをして弱火で焼く。余分な油等はキッチンペーパーで拭き取り、竹串を刺して透明な汁になるまで焼く。 ⑥ ⑤を器に盛り、しそと①の大根おろしをのせ、ポン酢をかける。
塩	少々 (小さじ1/8)	
玉ネギ	1/2個(100g)	
サラダ油	小さじ1/2(2g)	
生パン粉	1/2カップ	
牛乳	大さじ2	
A 卵	1/2個(25g)	
コショウ	少々	
ナツメグ	少々	
サラダ油	小さじ1/2(2g)	
大根	100g	
しそ	2枚	
ポン酢醤油	大さじ1	

* 蒸し野菜 (副菜)

1人分 99kcal、塩分 0g、野菜摂取量 92g

材料	2人分	作り方
人参	1/4本 (50g)	① 人参は5ミリ厚さの輪切りにする。エリンギは縦半分に切る。かぼちゃは5mm厚さの薄切り、ブロッコリーは小房に分ける。 ② フライパンにサラダ油をなじませ、①の野菜を並べて焼く。両面に焼き色がついたら水を入れて蓋をし、野菜に火が通るまで4分程蒸し焼きにする。 ③ 器に盛りつける。
エリンギ	1本	
かぼちゃ	1/16個 (100g)	
ブロッコリー	2房 (30g)	
ミニトマト	2個	
サラダ油	大さじ1/2 (6g)	
水	大さじ3	

* ワカメのかき玉スープ (汁物)

1人分 30kcal、塩分 0.8g、野菜摂取量 5g

材料	2人分	作り方
乾燥ワカメ	小さじ1 (1g)	① ワカメは水で戻し、さっと洗って水気をきる。長ネギは小口切りにする。卵はときほぐす。 ② 鍋に分量の水を入れ、沸騰したら、かつお節を入れて、すぐ火をとめる。1~2分程置き、キッチンペーパーを敷いたザルでこす。鍋に戻し塩を入れ沸騰したら、ワカメと長ネギを加える。 ③ 箸を通して卵を流し入れて火をとめ、器に盛る。
乾燥ワカメを水に戻すと、約10倍の重量に膨らみます。		
卵	1/2個 (25g)	
長ネギ	5cm (10g)	
水	330ml	
塩	小さじ1/4 (1.25g)	
かつお節	2パック (5g)	

* ほうじ茶ゼリー (デザート)

1人分 25kcal

材料	4コ分	作り方
ほうじ茶	400ml	① 鍋に400ccの水を入れて沸かし、ティーパックのほうじ茶を好みの濃さに抽出する。 ② ほうじ茶が熱いうちにゼラチンを振り入れ、混ぜて溶かす。 ③ 粗熱がとれたら、容器に流し入れ、冷蔵庫で冷やし固める。 ④ 固まったら、ゼリーの上にはちみつをかける。
ゼラチン	5g	
はちみつ	小さじ4	

1食分： 812kcal、塩分 2.1g、野菜摂取量 194g