



# 男性料理教室 冬メニュー



\* ごはん（主食） 1人分 252kcal

## \* 豚ロースの重ね蒸し（主菜）

1人分 299kcal、塩分 1.0g、野菜・きのこ類摂取量 180g

材料	4人分	作り方
豚ロース肉 (しゃぶしゃぶ用)	320g	① 白菜の葉は3cmの長さに切り、根本の白い部分は3cmのそぎ切りにする。人参はピーラーでリボン状にむく。もやしは洗って水けを切っておく。えのきは石づきを取り、3cmの長さに切る。小ネギは小口切りにする。 ② フライパンに白菜、人参、もやし、えのき、豚ロース肉の順で2回くり返し重ねていく。上から酒を回しかけ、黒コショウをふり、フタをして中火で10～15分ほど蒸す。 ③ 調味料（たれ）を混ぜ合わせる。 ④ ②が蒸しあがったら、4等分に切り、皿に盛りつけ、③をかけ小ネギを散らす。
白菜	1/4株(360g)	
人参	1/2本	
もやし	1袋	
えのき	1/2株	
酒	50ml	
黒こしょう	少々	
【調味料（たれ）】		
ポン酢	大さじ4	
ごま油	大さじ2	
いりごま	大さじ2	
水	大さじ2	
七味唐辛子	適量	
小ネギ	2本	

## \* ひじきとにんじんのサラダ（副菜）

1人分 79kcal、塩分 0.6g、野菜・海藻類摂取量 65g

材料	4人分	作り方
芽ひじき	10g	① 芽ひじきは水で洗い、10～15分ほど浸して戻す。フライパンを熱し、ひじきを入れて弱火で乾煎りし、水けを飛ばし冷ましておく。 ② にんじんは千切りにし、貝割れ菜は長さを半分に切る。 ③ ボウルに調味料を入れて混ぜ、①を加えて和える。 ④ ③に②を入れ、和える。しょうゆとこしょうを加え、味を調える。
にんじん	小1本	
貝割れ菜	1パック	
【調味料】		
オリーブオイル	大さじ2	
酢	大さじ1	
塩	小さじ1/4	
こしょう	少々	
しょうゆ	小さじ1/2	
こしょう	少々	

## \* にらと焼き油揚げのみそ汁 (汁物)

1人分 53kcal、塩分 1.1g、野菜摂取量 15g

材料	4人分	作り方
にら	1/2束	① 鍋に分量の水と煮干しを入れ、30分以上おく。 ② ニらは2~3cmの長さに切る。 ③ 油揚げはフライパンで両面をこんがり焼き、縦半分に切ってから、1cm幅に切る。 ④ ①を火にかけて、沸騰したら②と③を入れ、煮立ったら味噌を入れる。
油揚げ	1枚	
水	600ml	
煮干し	12尾	
みそ	大さじ2	

## \* 季節のフルーツ (りんご)

1人分 38kcal、果物摂取量 65g

材料	4人分	作り方
りんご	1個	① りんごは皮つきのまま8等分にし、うさぎりんごの形に切る。 ② ボールに塩ひとつまみを入れ、りんごをくぐらせる。
塩	ひとつまみ	

## \* 麦茶 1人分...0kcal

1食分：721kcal、塩分 2.7g、  
野菜・きのこ類・海藻類摂取量 260g、果物摂取量 65g