



男性料理教室 夏メニュー



* ごはん（主食） 1人分 252kcal

* なすと豚バラのみそ炒め（主菜）

1人分 320kcal、塩分 1.2g、野菜摂取量 180g

材料	4人分	作り方
豚バラ薄切り肉	200g	① 豚バラ肉は3~4cmの長さに切り、片栗粉をまぶしておく。 ② なすはヘタを取り、一口大の乱切りにし、パプリカはヘタと種を取り、3cm四方に切る。にんにくは縦半分に切る。 ③ なすにサラダ油①をからめて、熱したフライパンに入れフタをし、蒸し焼きにして、皿に取り出す。 ④ フライパンの汚れをキッチンペーパーでふき取り、サラダ油②とにんにくを入れ、香りが立つまで炒める。豚バラ肉とパプリカを加え、肉がカリカリになるまで2分ほど炒める。 ⑤ ③を戻し入れ、混ぜ合わせたAを加えて炒める。器に盛り、ごまを散らす。
なす	4本	
赤パプリカ	1個	
にんにく	2かけ	
片栗粉	大さじ2	
サラダ油①	大さじ1	
サラダ油②	小さじ1	
A ーみそ	大さじ2	
酒	大さじ2	
砂糖	大さじ1	
こしょう	少々	
白ごま	小さじ2	

* トマトの青じそ和え（副菜）

1人分 51kcal、塩分 0.0g、野菜摂取量 100g

材料	4人分	作り方
トマト	2個	① トマトは一口大に切り、玉ネギは薄くスライスする。青じそはみじん切りにする。 ② ボウルにAを入れ、よく混ぜ合わせ、①を入れて和える。
玉ネギ	1/2個	
青じそ	6枚	
A ー酢	大さじ2	
砂糖	大さじ2	
ごま油	小さじ1	

* ふわ玉レタススープ (汁物)

1人分 47kcal、塩分 1.2g、野菜摂取量 30g

材料	4人分	作り方
レタス	4枚	① レタスは一口大にちぎる。 ② 鍋にAを入れて火にかけ、沸騰したら①を加える。 ③ ひと煮立ちしたら、溶いた玉子を回し入れ、ゆっくりとかき混ぜる。
玉子	2個	
A「水	600ml	
鶏ガラスープの素	大さじ1	

* バナナのヨーグルトかけ (デザート)

1人分 113kcal、果物摂取量 65g

材料	4人分	作り方
バナナ	2本	① バナナを一口大に切り、器に入れる。 ② ①にヨーグルトをかけ、レーズンをちらす。
ヨーグルト	300g	
レーズン	大さじ4	

* 麦茶 1人分…0kcal

1食分：783kcal、塩分 2.4g、野菜摂取量 310g、果物摂取量 65g