

# 男の料理教室

## ～ 第1回～

令和3年6月実施



### ☆主食：鶏そぼろ丼

材料	1人分	4人分	作り方
・米	75g	300g	米を洗い、水を加え30分ほど浸けておき、炊く。
<b>《鶏そぼろ》</b> ・鶏ひき肉 ・しめじ ・えのき  ④ 砂糖 しょうゆ ④ みりん 酒 生姜チューブ  <b>トッピング</b> きざみのり	60g 25g 25g  大さじ1/2 大さじ1/2 大さじ1/2 大さじ1/2 2cm  少々	240g 100g 100g  大さじ2 大さじ2 大さじ2 大さじ2 小さじ2  少々	<b>【下ごしらえ】</b> えのき・しめじ…1cm幅に切り、手でほぐす。 ..... ① 火をつける前の小鍋に鶏ひき肉・しめじ・えのき・④の調味料を加え、菜箸で混ぜ合わせる。 ② ①を弱めの中火にかけ、菜箸でかき混ぜながら、火が通り、ほぼ水分が無くなるまで煮詰める。 ③ ご飯を盛り、鶏そぼろ・炒り卵をのせ、きざみのりをトッピングする。
<b>《炒り卵》</b> ・卵 ⑥ 水 砂糖  ・サラダ油	1個 小さじ1 小さじ1/2  小さじ1/4	4個 小さじ4 小さじ2  小さじ1	① ボールに卵を溶き、⑥の調味料を加え溶きほぐす。 ② フライパンに油を熱し、①を加えて菜箸で大きく混ぜながら火を通す。



鶏そぼろは冷奴やうどんの上にかけても美味しいです



## ☆副菜：トマトときゅうりの彩りナムル

材料	1人分	4人分	作り方
・トマト ・きゅうり  ★ { しょうゆ 酢 砂糖 ごま油 すりごま	1/4玉(50g) 1/4本(25g)  小さじ1/2 小さじ1/4 小さじ1/4 小さじ1/4 小さじ1/4	1玉(200g) 1本(100g)  小さじ2 小さじ1 小さじ1 小さじ1 小さじ1	【下ごしらえ】 トマト…1口大に切る。 きゅうり…3ミリ幅の 斜め切りにする。 調味料★…混ぜ合わせておく。 ..... ① ボールにトマト・ きゅうりを加え、 ★で和える。

## ☆デザート：はちみつバナナヨーグルト

材料	1人分	4人分	作り方
・バナナ ・ヨーグルト (無糖) ・はちみつ ・きな粉	1/4本(25g) 80g  小さじ1 小さじ1/2	1本(100g) 320g  小さじ4 小さじ2	【下ごしらえ】 バナナ…皮をむき、1口大の輪 切りにする。 ..... ① 器にヨーグルトとバナナ を盛り、上からはちみつ・ きな粉をかける。

## 《1人分の栄養価》

献立	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食物繊維 (g)	カルシウム (mg)	ビタミンD (ug)	食塩相当量 (g)
鶏そぼろ丼	505	23.5	14.2	2.4	36	2.3	1.8
トマトときゅうりの 彩りナムル	32	1.0	1.5	0.9	11	0.0	0.4
はちみつバナナ ヨーグルト	96	3.5	2.7	0.5	100	0.0	0.1
合計	633	28.0	18.3	3.7	147	2.3	2.3