

男性のための料理教室

さばの竜田揚げ（4人分）

サバ(3枚おろし)	2枚(320g)	
塩	少々	
A	すりおろし生姜	10g
	しょうゆ	大さじ1
	酒	大さじ1強
片栗粉	大さじ4	
揚げ油	適量	
レタス	120g	
レモン	1/2個	

- ① サバは4等分の削ぎ切りにし、塩をふり、10分置く。レタスは水にさらし、水気を切り、食べやすくちぎる。レモンは4等分に切る。
- ② さばの表面に出てきた水分を拭き取り、Aに15分以上漬ける。
- ③ ②に片栗粉をまぶす。
- ④ 170℃の油でサバをきつね色になるまで揚げる。
- ⑤ 器にレタスと④を盛り、レモンを添える。

菜箸を鍋底に当てると、細かい泡が一気に出る程度で170℃です。



三色やさいのごま酢和え（4人分）

もやし	120g	
小松菜	120g	
人参	80g	
A	すりごま	小さじ2(4g)
	酢	大さじ1強
	しょうゆ	小さじ1強

- ① 小松菜は3cm長さに切り、人参は千切りにする。鍋に湯を沸かし、小松菜の茎、人参を湯がき、時間を空けてもやしと小松菜の葉を湯がく。
- ② ざるに上げ粗熱が取れたら、水気を切る。
- ③ Aを加えて全体を和えたら出来上がりです。

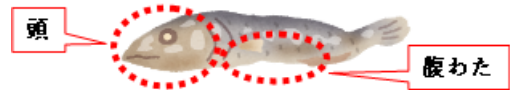


簡単みそ汁（4人分）

キャベツ	120g
ぶなしめじ	80g
じゃがいも	120g
サラダ油	大さじ 1
煮干し	2～3匹
味噌	大さじ 2 弱
水	600ml

- ① キャベツはざく切り、しめじは石づきを取り小房に分ける。じゃがいもは皮を剥き、食べやすい大きさに切る。(新じゃがの場合、よく洗い皮つきでも良い)
- ② 鍋にサラダ油をひき、しめじとキャベツを炒める。
- ③ 水を入れ、頭と腹わたを取ってくださなら鍋に入れる。
- ④ じゃがいもも入れ、弱火にし火が通るまで煮る。
- ⑤ 最後に火を弱め、味噌をとき入れ完成。

煮干しを使うことで簡単に汁にでき、そのまま食べて栄養価もアップ！

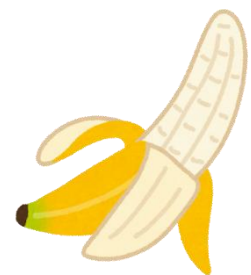


焼きバナナ（4人分）

バナナ	2本
バター	大さじ 1(12g)
砂糖	小さじ 2

- ① バナナは皮をむき、縦に半分に切り、それを2等分する。
- ② バターを小鍋に熱し、溶けたら弱火でバナナを焼く。
- ③ 焼き色がついてきたら砂糖をふりかけからめる。

（1人前あたり）



	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
さばの竜田揚げ	307kcal	14.9g	20.0g	1.1g
三色やさいのごま酢和え	24kcal	1.2g	0.6g	0.3g
簡単みそ汁	76Kcal	2.7g	3.5g	1.1g
焼きバナナ	73kcal	0.4g	2.3g	0.1g
合計	480kcal	19.2g	26.4g	2.6g