

男性のための料理教室

鶏しゅうまい（4人分）

鶏ひき肉	200g	
しいたけ	2 個	
たまねぎ	80g	
ミックスベジタブル	80 g	
A	片栗粉	小さじ 1 強
	ごま油	大さじ 1/2
	塩	少々
しゅうまいの皮	12 枚	
白菜	140g	
水	大さじ 1 と 1/2	
ぽん酢	大さじ 1	

- ① しいたけと玉ねぎはみじん切りにする。白菜は2～3 cm 幅に切る。
- ② ボウルに、鶏ひき肉、しいたけ、玉ねぎ、ミックスベジタブルを入れ、Aを入れてよく混ぜ、3 個/人できるよう等分にしてしゅうまいの皮で包む。
- ③ 耐熱皿またはアルミホイルで皿を作り、白菜を敷き、②を乗せ、水をふりかける。皿の下に水をうすくひき、蓋をして弱火で 10 分程度蒸す。小皿にぽん酢を添えて食べる。



チンゲン菜とツナのナムル（4人分）

チンゲン菜	240g	
ツナ缶(水煮)	90g	
A	いりごま(白)	小さじ 1 強
	にんにくチューブ	小さじ 1/2
	塩	少々
	しょうゆ	小さじ 1 弱
	ごま油	小さじ 2

- ① チンゲン菜は葉と茎に分け、葉はざく切りに、茎は長さ 4 cmに切り、さらに 1 cm幅に切る。
- ② 鍋に湯を沸かし、塩(分量外)と茎を入れ、1 分したら葉を入れ 30 秒後にざるにあげ、冷ます。粗熱が取れたら水気を絞る。
- ③ ボウルに水気を切ったツナ、②、A を入れ、混ぜる。



中華風コーンスープ（4人分）

	グリーンアスパラガス	120g
	スナップえんどう	80g
A	水	250ml
	コーンクリーム缶	250g
	鶏ガラスープの素	小さじ 1 弱
	塩	少々
	こしょう	適量

- ① グリーンアスパラガスは 1 cm幅に、スナップエンドウは 1 cm幅の斜め切りにする。
- ② 鍋に A を煮たてて①を加え、蓋をして弱火で 3 ～ 4 分煮る。

キャロットパンケーキ（4人分）

米粉	50g
ベーキングパウダー	小さじ 1/2
砂糖	大さじ 1/2
豆乳	50ml
人参	50g

- ① 人参以外の材料をすべて入れ、混ぜ合わせる。
- ② ①に人参をすりおろして入れる。
- ③ フライパンにサラダ油をよく熱し、②を流し入れ人数分に分けて焼く。

※固さは、米粉や豆乳で調整する。



（1人前あたり）

	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
鶏しゅうまい	195kcal	12.5g	9.5g	1.0g
チンゲン菜とツナのナムル	96kcal	4.2g	7.7g	0.7g
中華風コーンスープ	61Kcal	2.1g	1.1g	0.6g
キャロットパンケーキ	59kcal	1.1g	0.5g	0.1g
合計	411kcal	19.9g	18.8g	2.4g