

男性のための料理教室

豚の生姜焼き（4人分）

豚ロース(薄切り)	240g	
薄力粉	8g(大さじ1弱)	
玉ねぎ	100g(大1/2個)	
A	生姜(すりおろし)	30g(大さじ2)
	醤油	大さじ1
	みりん	大さじ1
	酒	大さじ1
	ごま油	大さじ1
レタス	100g	

- ① レタスは手でちぎり洗う。生姜はすりおろす。玉ねぎは薄切りにする。
- ② 豚ロースを広げて薄力粉をまぶす。
- ③ フライパンにごま油をひき、玉ねぎを炒めます。玉ねぎが少ししんなりしたら②を入れて焼きます。豚ロースに火が通り、両面焼き色がついたらAを入れ炒め合わせる。
- ④ 皿にレタスと③を盛り付け完成。

玉ねぎを入れることでかき増しになり、甘味も出ます！

がんもと春野菜の煮物（4人分）

がんもどき	130g	
じゃがいも	200g	
人参	120g	
いんげん	24g	
A	水(またはだし汁)	300ml
	だしの素(だし汁の場合なし)	大さじ1
	砂糖	大さじ1/2
B	醤油	大さじ1
	みりん	大さじ1/2

- ① がんもは大きければ食べやすい大きさに切り、油抜きしておく。
- ② じゃがいもは皮を剥き食べやすい大きさに切る。人参は皮を剥き、5mm程度の薄さの輪切りにする。いんげんは筋を取り3cmほどの斜め切りにする。
- ③ じゃがいもは大さじ1.5程度の水を回しかけ耐熱容器に入れ、ふんわりとラップで包み、電子レンジ(600W)で約3分程度加熱する。
- ④ 鍋にAとじゃがいも、人参、がんもを入れ5分ほど中火にかけて煮る。

- ⑤ Bを入れ落し蓋をして、10分程度煮て、最後にいんげんを入れ、1分程度煮て器に盛り完成。

じゃがいもは下茹ですることによって少ない煮汁で調理でき減塩になります。砂糖と他の調味料を時間差で煮ることで甘味をしっかり含ませます。

豆乳みそ汁（4人分）

小松菜	80g
人参	40g
きのこ	120g
薄揚げ	40g
水(またはだし汁)	360ml
だしの素(だし汁の場合なし)	大さじ1
味噌	大さじ1
豆乳	120ml

- ① 薄揚げは湯通しし、短冊切りにする。
- ② 小松菜は食べやすい大きさに切る。人参はいちょう切りにする。きのこは食べやすい大きさに手でほぐす。
- ③ 鍋にだし汁（または水+だしの素）を入れ沸かし、小松菜・人参・きのこを入れ柔らかくなるまで煮る。
- ④ ③に油揚げを入れ、味噌を溶き入れ、豆乳を加えて少ししたら火を止める。

豆乳を加えると、コクとまろやかさでいつもの味噌の量の半分程度で美味しく食べられます。

（1人前あたり）

	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
豚の生姜焼き	178kcal	11.9g	9.8g	0.8g
がんもと春野菜の煮物	129kcal	6.3g	5.5g	1.2g
豆乳みそ汁	63kcal	4.3g	3.3g	0.7g
合計	370kcal	22.5g	18.6g	2.7g

◇かつお・昆布だし（一番だし）

材 料	分 量（g）	目 安 量
昆 布	4～8	8 cm角1枚
かつお節	4～8	2パック
水	400	2カップ

【作り方】

- ① 表面の汚れをふきとった昆布と水をなべに入れて30分程度おいた後、火にかけ、沸とう直前（昆布がういてきたら）に昆布を取り出し、かつお節を入れる。
- ② 沸とうしたら火を止め、かつお節が沈むのを待つ。
- ③ かつお節が沈んだら、ペーパータオルを敷いたざるなどでこす。
※絞るとかつお節のあくが出て味が悪くなるので注意する。