

～男性料理教室～

平成 29 年 2 月 21 日（火）

中標津町食生活改善協議会主催の男性料理教室が開催されました。この教室は生活習慣病予防をはじめ、料理未経験の方が単身になった際に食事の準備に慌てることなく、食生活の乱れを招かないようにする目的があります。



野菜の切り方や調味の仕方など、食生活改善協議会員のアドバイスのもと積極的に調理に取り組んでいます。
包丁さばきも板についています。



料理の完成です。

本日のメニュー

主食：ごはん

主菜：鮭のホイル焼き（本日はタラを使用）

副菜：ブロッコリーとミニトマトのサラダ

副菜：野菜スープ



みんなで、いただきます！自分で作った料理を試食します。
普段よりうす味の味付けに少々物足りなさを感じながらも、素材本来の風味を味わいながら、美味しく頂きました。

「これなら家でも作れる！」との声も聞かれました。

～出席者からの声～

- ・ 楽しく学ぶことができました。
- ・ 参加してとてもよかったです。家で今日学んだ料理を作りたいと思いました。チャンスがあればまた参加したいです。
- ・ うす味の野菜を食べてあらためて野菜そのもののおいしさを実感しました。うす味は大事ですね。

など

鮭のホイル焼き

材料（4人分）

・ 鮭	4切れ
※当日はタラを使用	
・ 玉ねぎ	小1個
・ ピーマン	1個
・ 赤ピーマン	1個
・ しめじ	1/2袋
・ 塩	小さじ2/3
・ こしょう	少々
・ バター	大さじ2
・ レモン薄切り	4枚

- ① 玉ねぎは薄切りにする。しめじは石づきを取り小房に分け、ピーマンはヘタをとって1cm幅に切る。
- ② アルミホイルを20cm角に切って、玉ねぎの半量を中央に並べる。
- ③ 鮭に塩こしょうをし、②にのせ、残りの野菜を重ね上にレモンとバターをのせる。
- ④ 具や汁がもれないように、アルミホイルの左右を折りたたむ。
- ⑤ オーブントースターまたは魚焼用のグリルに入れて10分加熱しアルミホイルのまま器に盛る。

栄養価

エネルギー	150Kcal	脂質	7.6g
たんぱく質	14.7g	食物繊維	2.0g
炭水化物	6.3g	食塩	1.0g

ブロッコリーとミニトマトの イタリアンサラダ

材料（4人分）

・ ブロッコリー	1房
・ ミニトマト	12個
・ プロセスチーズ (ドレッシング)	4切れ
・ オリーブ油	大さじ1
・ 酢	大さじ1
・ おろしにんにく	少々
・ 塩	少々
・ こしょう	少々

- ① ブロッコリーは小房に分け茹でる。
- ② ミニトマトはヘタをとり、縦半分に切る。
- ③ チーズは一口大に切る。
- ④ ドレッシングの材料を全て混ぜ合わせる。
- ⑤ 全部を器に盛りつけ、最後に④のドレッシングをかける。

栄養価

エネルギー	149Kcal	脂質	10.6g
たんぱく質	8.1g	食物繊維	3.7g
炭水化物	6.4g	食塩	1.2g

野菜スープ

材料（4人分）

・ きゃべつ	小4枚
・ たまねぎ	1個
・ にんじん	20g
・ 絹さや	8枚
・ ウィンナーソーセージ	4本
・ 水	4カップ
・ コンソメ顆粒	小さじ1
・ 塩こしょう	少々

- ① きゃべつはざく切りにし、玉ねぎ・人参は薄切り、絹さやとウィンナーは斜めに2等分する。
- ② 鍋に水を入れ、絹さやとウィンナー以外の材料を入れて煮る。
- ③ ②が柔らかくなったら、絹さやとウィンナーを入れ、コンソメと塩こしょうで味を整える。

栄養価

エネルギー	91Kcal	脂質	5.9g
たんぱく質	3.8g	食物繊維	1.5g
炭水化物	6.7g	食塩	1.7g

(※ウィンナーを入れない場合、カロリー・塩分ともに下がります)