

～男性料理教室～

平成30年2月20日（火）

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。

はじめに食生活改善推進員よりレシピの説明を受け、各班に分かれて調理をすすめていきます。

今回は豚肉のしょうが焼き、ひじきの煮物、きゅうりとわかめの酢物、かき玉汁を作りました。



豚肉を焼いた時に縮まないように、脂身と肉の境に切れ目を入れます



食生活改善推進員の指導のもと、調理をすすめていきます



料理の完成です



出来上がった料理を皆で試食します

～出席者からの声～

- ・食材の切り方が大変勉強になりました。講師の方に懇切ていねいに教えて頂きました。
- ・メタボを防ぐ方法を順序を追って説明してくださり、とても参考になりました。料理作りも各班に分かれ、細かく教えていただいたので、作りやすかったです。
- ・協議会のスタッフの方々、大変ていねいなサポート有難うございました。とても楽しく調理出来ました。

豚肉のしょうが焼き

材料（2人分）

・豚薄切り肉	4枚（120g）
・こしょう	適量
・A酒	小さじ2
・Aしょうゆ	小さじ2
・Aおろししょうが	小さじ1
・サラダ油	小さじ1
つけあわせ	
・レモン薄いくし切り	2切れ
・レタス	葉1枚（40g）
・トマト	小1/2個 （60g）
・パセリ	適宜

- ①豚肉は脂身と肉の境に包丁で切れ目を入れ、こしょうをふる。
- ②レタスは食べやすい大きさに手でちぎり、トマトはくし切りにする。
- ③フライパンに油を熱し、中火で①の豚肉の両面をきつね色に焼き、Aの調味料を加えてからめる。
- ④器に②のレタスとトマト、③の豚肉を盛り、パセリとレモンを添える。

栄養価

エネルギー	195Kcal	たんぱく質	10.9g
脂肪	13.5g	塩分	0.9g

ひじきの煮物

材料（2人分）

・乾燥芽ひじき	10g
・大豆水煮	60g
・にんじん	20g
・さやいんげん	2本
・しめじ	1/4パック
・かつおだし汁	1/2カップ
・A酒	小さじ1
・A砂糖	小さじ1
・Aしょうゆ	大さじ1/2
・サラダ油	小さじ1

- ①大豆はざるに上げ、さっと水洗いして水気をきる。
- ②ひじきは水洗いにし、たっぷりの水に15分位つけて戻し、ざるに上げて水気をきる。
- ③にんじんは皮をむき、太い千切りにする。さやいんげんは軸側を少し折り、すじをとる。3cm位の斜め切り、しめじは石づきをとり、ほぐす。
- ④鍋に油を熱し、ひじき、にんじん、しめじを炒める。全体に油がまわったら、残りの具とAとだし汁を加え、煮汁がほとんどなくなるまで中火で煮る。

栄養価

エネルギー	99Kcal	たんぱく質	6.3g
脂肪	4.8g	塩分	0.9g

きゅうりとわかめの酢の物

材料（2人分）

・きゅうり	1本（100g）
・塩	ひとつまみ
・カットわかめ（乾燥）	3g
・A酢	大さじ1
・Aしょうゆ	小さじ1
・A砂糖	小さじ1
・しょうが	1/2かけ

- ①きゅうりは小口に切り、ボウルに入れて塩をふって軽く混ぜておく。わかめは水で戻し、熱湯にくぐらせ冷ます。しょうがは皮をむいて千切りにする。
- ②Aの調味料を混ぜ合わせて、三杯酢をつくる。
- ③②の三杯酢で①のきゅうり、わかめ、しょうがを和え器に盛る。

栄養価

エネルギー	20Kcal	たんぱく質	0.9g
脂肪	0.1g	塩分	0.4g

かき玉汁

材料（2人分）

・卵	1個
・水	1と3/4カップ
・和風だしの素	小さじ1/4
・A塩	小さじ1/5
・Aしょうゆ	小さじ1/5
・B片栗粉	小さじ1
・B水	大さじ1
・糸みつば	小1/2株

- ①卵は溶きほぐす。みつばは3cm長さに切る。
- ②鍋に水を入れて火にかけ、沸騰したら火を弱めてだしの素とAの調味料を加える。Bの水溶き片栗粉を流してとろみをつける。
- ③②の汁に①の卵を菜ばしを使って流し入れ、みつばを散らし椀に盛る。

栄養価

エネルギー	44Kcal	たんぱく質	3.2g
脂肪	2.6g	塩分	0.8g