

## ～男性料理教室～

平成 30 年 10 月 16 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。

今回は魚の照り焼き、きゅうりとわかめの酢の物、野菜スープを作りました。



会員指導のもと、調理をすすめていきます



出来上がった料理の盛付けも行います



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～

- ・調理が楽しかったです。時間が早く過ぎていきました。食べている時が楽しいです。家でも作ってみようと思います。
- ・参考になりました。また来たいと思います。ありがとうございます。
- ・調味料の計り方が分かりました。野菜の切り方が大変勉強になりました。

## 魚の照り焼き

材料（2人分）

|             |         |
|-------------|---------|
| • ぶり（無ければ鮭） | 2切れ     |
| • 油         | 小さじ 1/2 |
| • 青じそ       | 適量      |
| • 大根おろし     | 60g     |
| • 生姜の酢漬け    | 適量（市販）  |
| • Aしょう油     | 大さじ 1/2 |
| • A砂糖       | 大さじ 1/2 |
| • みりん       | 大さじ 1/2 |
| • 酒         | 大さじ 1/2 |

- ① 魚は表面をペーパータオルで軽くふいておく。
- ② フライパンに油を熱し、魚の両面を焼き色がつくまで焼き、弱火にして、混ぜ合わせたAの調味料を加え、手早くからめる。
- ③ ②の魚を皿に盛り、青じそと大根おろしを添える。  
（あれば薄切りにした生姜の酢漬けを添える）

### 栄養価

|       |         |       |       |
|-------|---------|-------|-------|
| エネルギー | 234Kcal | たんぱく質 | 15.5g |
| 脂肪    | 14.3g   | 塩分    | 0.7g  |

## 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    |
| • カットワカメ  | 3g       |
| • 生姜      | 1/2かけ    |
| • A酢      | 大さじ 1    |
| • A淡口しょう油 | 小さじ 1    |
| • A砂糖     | 小さじ 1    |

- ① きゅうりは小口切り、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。  
生姜は皮をむいてせん切りにする。
- ② Aの調味料を混ぜ合わせて三杯酢を作る。
- ③ ②の三杯酢で①のきゅうり、わかめ、生姜を和え器に盛る。

### 栄養価

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

## 野菜スープ

材料（2人分）

|                  |      |
|------------------|------|
| • きゃべつ           | 60g  |
| • 玉ねぎ            | 20g  |
| • にんじん           | 20g  |
| • セロリ            | 20g  |
| • ブロッコリー         | 20g  |
| • ウィンナーソーセージ     | 2本   |
| • 固形コンソメ         | 1/2個 |
| • 水              | 2カップ |
| • こしょう           | 少々   |
| • ローリエ<br>（無くて可） | 1/2枚 |

- ① 玉ねぎは皮とヘタを取って半分に切り、薄切りにする。  
人参はヘタをとり、きゃべつ、セロリと共に4cm長さに短冊切りに、ブロッコリーは小房に分ける。ウィンナーは切り込みを入れる。
- ② 鍋に水を入れて中火にかけ、固形スープの素、玉ねぎ、人参、セロリ、あればローリエを加える。  
沸騰したら、きゃべつとブロッコリー、ウィンナーを入れて10分程煮る。
- ③ 塩こしょうで味を整え、器に盛る。

### 栄養価

|       |        |       |      |
|-------|--------|-------|------|
| エネルギー | 70Kcal | たんぱく質 | 3.3g |
| 脂肪    | 4.3g   | 塩分    | 0.7g |