

男性料理教室レシピ

平成30年2月23日(金)

亀嵩公民館

主食 ごはん (1人 200g)

主菜 さばのみそ煮



A 皮のほうに切れ目を入れる



C みそは煮汁で溶く



B さばと長ねぎを一緒に煮る

ここがコツ!
煮魚は、必ず煮汁が沸騰してから入れるのがポイントです。身がくずれにくく、魚のくさみが消え、おいしく仕上がります。

材料名	2人分	
さば	2切れ(1切れ 60g)	
しょうが	1かけ	
長ねぎ	1/4本	
a	酒	大さじ1
	水	3/4カップ
	砂糖	大さじ1
	しょうゆ	小さじ1
みそ	大さじ1	

作り方

- ①さばは、皮に切れ目を入れる(写真A)。しょうがは皮をむいて薄切りに、ねぎは3~4cmの長さに切る。
- ②フライパンにaの調味料と長ねぎ、しょうがを入れて中火にかけ、沸騰したら①のさばを皮を上にして入れ(写真B)、約5分煮る。
- ③②にみそを加え(写真C)、ふたをして中火で5分煮る。
- ④器に③を盛り、ねぎを添えて煮汁をかける。

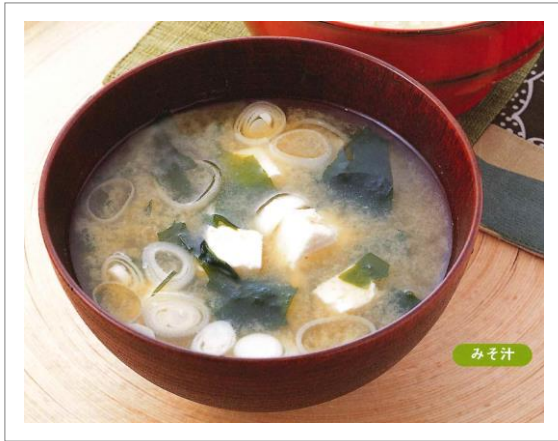
副菜 五色あえ

材料名	2人分
切り乾し大根	2.5g
乾燥きくらげ	1g
にんじん	10g
きゅうり	90g
卵	20g
サラダ油	小さじ1
酢	小さじ1
薄口しょう油	小さじ2/3
塩	1つまみ
砂糖	小さじ1/3
ごま	4g

作り方

- ①きくらげ、切り乾し大根は水でもどす。切り乾し大根をさっとゆでて冷ます。
- ②にんじん、きゅうり、戻したきくらげは長さをそろえて細切りにする。にんじんはさっとゆでて冷ます。きゅうりは塩もみして水気を切る。
- ③フライパンにサラダ油をひき、卵を焼いて錦糸卵を作る。
- ④切った材料と調味料、ごまを和える。

副菜 みそ汁



具の材料は野菜を中心に自由に組み合わせてみましょう。



あさり + 万能ねぎ



だいこん + 油揚げ
+ だいこんの葉



じゃがいも + えのきたけ
+ 長ねぎ

ここがツツ!

みそを入れたあとにくつくと煮ると香りが飛んでしまいます。火の通りにくい具の場合は、具を先に入れ、やわらかくなってからみそを加えます。

材料名	2人分
豆腐	1/3丁
カットわかめ (乾燥)	2g
長ねぎ	5g
みそ	大さじ1
煮干だし	260ml

作り方

- ①煮干しでだしをとる。
- ②豆腐は1cm角に切り、わかめは水につけて戻し、長ねぎは2~3mmの小口に切る。
- ③鍋のだし汁にみそを溶かしながら入れ、②の豆腐とわかめを加え、ひと沸きさせる。火を止め、長ねぎを散らす。

煮干しのだしのとれ方

できあがり 2.6カップ分

材料名	4人分
水×1.3	680ml
煮干し(できあがり量の2%) 頭とわたを除いて	15g

(1人分は130ml)

- ①煮干しは光沢のあるものを選ぶ。頭を除き、縦に2つに裂いて、黒いわたをのぞく。
- ②蒸発分などを見込んだ分量の水に5分以上つける。
- ③中火よりやや弱めの火にかけ、沸騰したら火を弱め、浮いてくるあくをすくいにとってふたはしないで静かに2~3分煮出し、こす。

計量について

料理をおいしく作るために、計量カップや計量スプーンなどを使い、材料や調味料の分量や割合を正しく覚え、味が濃すぎたり、作りすぎることもなくなり、無駄なく健康づくりにつながります。

今日は、1回の食事の適正なエネルギー量と塩分量を知っていただくために、材料と調味料はすべて計量しています。計量スプーンの使い方・味つけをぜひ覚えてご家庭で実践してください。

今日の献立

主 菜

さばのみそ煮

副 菜

五色あえ

主 食

ごはん

汁 物

みそ汁

栄養価
エネルギー
652kcal

塩分 3.4g