



男性料理教室 その1

～料理の基本～

食事作りは毎日のこと。ご飯とみそ汁、レンジを使った簡単おかずに挑戦

1 ご飯

(1人分 150gとして 熱量 252kcal, たんぱく質 3.8g, 食塩相当量 0g)

《材料…2人分》			
精白米	1合	水	200ml (1カップ)

【作り方】

- ① 米は炊飯器用のカップ (180ml) ですりきりに計る。
- ② ①の米をボウルにとりかぶるくらいの水を入れ、さっと洗い流す。
(米の表面の糠や油など臭いが米粒の中に吸収されないように、洗い流す水はあらかじめ溜めておき、作業はすばやく行いましょう)
- ③ 手指を立てて円を描くように軽く2～3回水を入れ替えて洗う。
- ④ 分量の水を入れ、約30分間浸してから炊く。
- ⑤ 炊き上がったら、すぐにしゃもじでご飯をまんべんなくほぐす。

【アドバイス】

- ・「無洗米」は面倒な洗米不要のお米。少し割高ですが便利です。
- ・まとめて炊いて、熱いうちにラップ等で小分けに包み冷凍保存することもできます。解凍は電子レンジで。

2 みそ汁

(熱量 28kcal, たんぱく質 2.0g, 食塩相当量 1.0g)

《材料…2人分》			
大根	厚さ 1cm	だしパック	1袋
にんじん	厚さ 5mm	水	300cc
小松菜	1株	みそ	大さじ1弱 (14g)

【作り方】

- ① 大根・にんじんは3mmのいちよう切り、小松菜は2～3cmの長さに切る。
- ② なべに水を入れ、大根・にんじん、だしパックを加え火にかける。
- ③ ②が沸騰したら中火にし、3分たったらだしパックを取り出す。野菜が軟らかくなるまで煮る。
- ④ 小松菜を加えたら、みそを溶かしながら入れ、ひと沸きしたら火を止める。

【アドバイス】

- ・だしは顆粒だしを使用してもよいでしょう。
- ・市販のカット野菜も便利です。種類やサイズも豊富にあります。上手に利用して積極的に野菜を摂りましょう。

3 レンジで作る肉豆腐

(1人分熱量166kcal, たんぱく質11.4g, 食塩相当量1.0g)

《材料…2人分》			
木綿豆腐	1/2丁	合わせ調味料	
豚肩ロース(小間切)	60g	}	しょうゆ 小さじ2強
たまねぎ	1/3ケ		みりん 大さじ1/2
しめじ	1/3袋		さとう 小さじ1
糸みつ葉	1/5袋		水 小さじ2

【作り方】

- ① 豆腐は4等分に切る。
- ② たまねぎは半分に切り、3mm幅に切る。しめじは石づきを取り、ばらしておき、根みつ葉は根を切り落とし、2cmの長さに切る。
- ③ 合わせ調味料はよく混ぜておく。
- ④ 小鉢に豆腐、たまねぎ、しめじ、豚肉は広げて盛り付ける。合わせ調味料を上から回しかける。
- ⑤ 器にラップをかけ、電子レンジ500Wで3分加熱する。ラップを外し、材料の加熱状態を確認し、足りないようであれば再びラップをかけてレンジで加熱する。出来上がったら、みつ葉を飾る。

【アドバイス】

- レンジから取り出す際は、器が熱くなっていますので、気を付けましょう。
- レンジ、使用する器の種類により加熱時間が多少異なります。何度か作り調整して下さい。
- レンジは火を使わない手軽な調理器です。今のうちから使い方をマスターしておくと、いざという時に便利です。