



# 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、ばらしておく。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。