

「男性料理教室」

◎鮭のちゃんちゃん焼き風

材料（2人分）

A	生鮭	(60g×2切れ)
	こしょう	少々
	玉ねぎ	60g
	えのき茸	(1/2パック) 40g
	いんげん	10g
	しょうゆ	小さじ1/2
	砂糖	小さじ1/2
	味噌	小さじ2
	酒	小さじ2
	みりん	小さじ2



【作り方】

- ① 鮭にこしょうをする。
- ② 玉ねぎは薄切り、えのき茸は石づきを落とし、半分に切る。いんげんは、斜め切りにする。
- ③ 調味料Aを合わせておく。
- ④ アルミホイルを広げ、玉ねぎ、鮭、えのき茸、いんげんの順にのせ、Aをかけてしっかりつつむ。
- ⑤ フライパンに④を入れて、鍋底から2cm程の高さまで水を注ぎ、蓋をして材料に火が通るまで、中火で蒸し焼きにする。（約15分位）

1人分のエネルギー	162kcal
たんぱく質	13.4g
脂 質	7.8g
食塩相当量	0.9g

*ちゃんちゃん焼きは鮭などの魚と野菜を蒸し焼きにして味噌で味付けした北海道の郷土料理です。

鮭の代わりに豚肉、鶏肉でも大丈夫です。

ダレにおろしにんにくや七味唐辛子を入れるとコクやピリ辛さができます。

◎かぼちゃのきんぴら

材料（2人分）

かぼちゃ	120g
人参	30g
ピーマン	20g
サラダ油	小さじ1
酒	小さじ1
しょうゆ	小さじ1
白ごま	小さじ1/2



【作り方】

- ① かぼちゃ、人参、ピーマンはせん切りにする。
- ② フライパンにサラダ油を入れ熱し、人参をさっと炒め、かぼちゃを加え、酒をふり入れ蓋をし、かぼちゃに火が通ったらピーマンを加える。
- ③ しょうゆで味を調えて、器に盛り付けごまをふる。

*好みで七味唐辛子をかけても美味しいです。

1人分のエネルギー	78kcal
たんぱく質	1.7g
脂 質	2.6g
食塩相当量	0.5g

• かぼちゃの甘さが引き立つきんぴらです。

すべてに皮がつくように千切りすると崩れにくいです。

◎もずくのかき玉スープ

材料（2人分）

もずく	60g
にら（1/4束）	25g
卵（1/2個）	25g
鶏がらスープの素	小さじ1/2
水	300ml
A	薄口しょうゆ 小さじ1/2
	塩 小さじ1/10
	こしょう 少々



【作り方】

- ① もずくはザルに入れ流水で洗う。にらは1 cm位のザク切りにする。
- ② 鍋に分量の水を煮立て、スープの素を入れ、もずくとにらの根元の方を加え、ひと煮立ちしたら調味料Aで調味する。
- ③ ②に溶き卵を回し入れ、卵が固まってきたら、残りのにらを加えて火を止める。

1人分のエネルギー	25kcal
たんぱく質	2.1g
脂 質	1.4g
食塩相当量	1.1g

・もずくは酢の物だけでなくスープにもおすすめです。雑炊や酸辣湯風にしてもおいしいです。

◎甘夏寒

材料（4人分）

甘夏	1個
砂糖	40g
粉寒天（1/2袋）	2g
水	150ml



【作り方】

- ① 甘夏を半分に切り、種を取り出し、絞って果汁150mlを用意する。（足りなければ水をたす）
- ② 分量の水を入れた鍋に、粉寒天を入れて火にかけ2分程度、煮溶かす。寒天が溶けたら砂糖を加えて煮詰める。
- ③ ②の粗熱がとれたら絞った果汁を加え混ぜ、型に流す。冷蔵庫で冷やし固める。

1人分のエネルギー	58kcal
たんぱく質	0.3g
脂 質	0g
食塩相当量	0g

◎キウイ寒

材料（4人分）

キウイ	2個
砂糖	60g
粉寒天（1/2袋）	2g
水	200ml
レモン汁（1/2個）	大さじ1

【作り方】

- ① キウイは皮をむいて、飾り用に半月の薄切りを4枚残し、残りはごく細かく刻むか、フードプロセッサーでピューレ状にする。
- ② 分量の水を入れた鍋に、粉寒天を入れて火にかけ2分程度、煮溶かす。寒天が溶けたら砂糖を加えて煮詰める。
- ③ ②の粗熱がとれたら、レモン汁とキウイのピューレを加えて混ぜる（熱いうちにキウイを入れると色が悪くなる）。型に流し入れ、薄切りのキウイをのせて冷やし固める。

1人分のエネルギー	82kcal
たんぱく質	0.5g
脂 質	0.1g
食塩相当量	0g

- ・寒天は加熱が足りないとうまく固まりません。沸騰してから2分、しっかりと加熱することが大切です。
- ・酸味の強いジュースや果物を使用する場合は寒天を煮溶かし、粗熱を取って最後に果汁を加えるのがポイントです。