

# おうちごはん講習会 『男性のための基礎コース』調理実習献立

平成29年3月2日

(主食)ご飯 (主菜)鯖の味噌煮 (副菜)小松菜の辛子和え (汁物)田舎汁

## ●ご飯

材料(1人分)	(人分)	作り方
精白米 65g (1/2カップ)		①米を研ぎ、炊飯器の目盛りまで水を入れて給水させ炊く。
小計		

## ●鯖の味噌煮

材料(1人分)	(人分)	作り方
鯖切り身 80g		①鯖の切り身は軽く水で洗い、ペーパータオルで押さえるようにして水気をとる。 ②生姜は皮をむき、薄切りにする。長ねぎは5cm位の筒状に切る。 ③鍋に水と調味料、薄切りの生姜を入れ、煮立ったら①の鯖を加えて煮る。魚に火が通ったら②の長ねぎを入れ、アルミ箔で落としふたをして、とろみがつくまで煮る。 ④鯖を盛り長ねぎを添え、煮汁をかける。
酒 20g		
味噌 10g		
砂糖 5g		
生姜 5g		
水 40g		
長ねぎ 20g		
小計		

## ●小松菜の辛子和え

材料(1人分)	(人分)	作り方
小松菜 50g		①小松菜は洗って一口大に切り、熱湯で茹でる。 ②①を冷水に取って軽く絞り、水気が多いようなら、さらにしぼる。 ③だし汁、しょう油、練り辛子を混ぜ、②を軽く和えて盛り付ける。
だし汁 3g		
しょう油 3g		
練り辛子 適量		
小計		

## ●田舎汁

材料(1人分)	(人分)	作り方
大根 30g		①大根、人参は皮をむいていちょう切りにする。 ②さつま芋は半月切り(太い場合はいちょう切り)にして、水にさらしておく。ごぼうは皮をむいて輪切りにし、水にさらす。 ③しめじは石付きを取り、小房にほぐす。 ④こんにゃく、油揚げは短冊に切る。 ⑤だし汁に野菜を入れ、軟らかくなったらしょう油、塩で味をつける。
さつま芋 20g		
しめじ 15g		
人参 10g		
ごぼう 10g		
こんにゃく 10g		
油揚げ 5g		
だし汁 150g		
しょう油 2g		
塩 0.4g		
小計		

## 《お米の研ぎ方》

- ①計量した米を内釜(ボウル)に入れ、水を一気に入れて米がこぼれないように水を捨てる。これを2回繰り返す。
- ②指を広げて内釜の底に円を描くように20回程度かき混ぜ、水を加えて捨て、ぬかを洗い流す。もう1回水を加えて、水を捨てる。
- ③更に10回程度、円を描くようにかき混ぜ、水を加えて洗い流す。もう1回、水を加えて洗い流す。
- ④内釜の水分量の目盛りまで水を入れ、30分程度吸水させる。

献立名	材料名	1人分(g)	1人分 - (kcal)	たんぱく質 (g)	脂 肪(g)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
一 飯	精白米	65	233	4.0	0.6	0.3	0.0
	小計		233	4.0	0.6	0.3	0.0
鯖の味噌煮(*)	鯖切り身	80	197	16.5	13.5	0.0	0.3
	酒	15	15	0.1	0.0	0.0	0.0
	味噌	7	13	0.9	0.4	0.3	0.9
	砂糖	4	15	0.0	0.0	0.0	0.0
	生姜	5	2	0.0	0.0	0.1	0.0
	水	30					
	長ねぎ	20	7	0.3	0.0	0.5	0.0
小計		249	17.8	13.9	0.9	1.2	
小松菜の辛子和え	小松菜	50	7	0.8	0.1	1.0	0.0
	だし汁	3	0	0.0	0.0	0.0	0.0
	しょう油	3	2	0.2	0.0	0.0	0.4
	練り辛子	1	3	0.1	0.1	0.0	0.1
	小計		12	1.1	0.2	1.0	0.5
田舎汁	大根	30	5	0.2	0.0	0.4	0.0
	さつま芋	20	28	0.2	0.1	0.6	0.0
	しめじ	15	3	0.4	0.1	0.6	0.0
	人参	10	4	0.1	0.0	0.3	0.0
	ごぼう	10	7	0.2	0.0	0.6	0.0
	こんにゃく	10	1	0.0	0.0	0.2	0.0
	油揚げ	5	21	1.2	1.7	0.1	0.0
	だし汁	150	3	0.5	0.0	0.0	0.2
	しょう油	2	1	0.2	0.0	0.0	0.3
	塩	0.4	0	0.0	0.0	0.0	0.4
小計		73	3.0	1.9	2.8	0.9	
合計		567	25.9	16.6	5.0	2.6	

\*：煮汁の70%程度が口に入ったとして計算

## 《色々な切り方》

