

年長者男性の料理教室



平成30年7月26日（木）
（初心者向けコース 第1回）

「食中毒を予防しよう！！」

- ☆ ごはん
- ☆ 牛肉と人参の甘辛炒め
- ☆ モロヘイヤとトマトの冷奴
- ☆ 玉ねぎとわかめのみそ汁

熱量	672	kcal	たんぱく質	30.8	g
塩分	3.2	g			

《料理名》 白飯

(一人当たり)

熱量 268 kcal たんぱく質 4.6 g 塩分 0 g

使用材料 (切り方)	2人分	6人分
米 (精米)	1 合	3 合
水	200 cc	600 cc

《つくり方》

- ① 計量カップを使って米を計量し、炊飯器の釜に入れる。

計量カップは米用のもの（180cc）がある場合、すりきり1杯が1合です。

一般的な計量カップでも、180ccのメモリまで入れれば大丈夫です。

要注意! 1カップ（200cc）ではなく、180ccを測ること。

間違えるとご飯が硬くなってしまいます。



- ② 米を研ぎます。

米の入った釜に水を入れ、手で米を混ぜるような感覚で研ぎましょう。



- ③ ②の水が白く濁れば、流しに捨てます。お釜をゆっくり傾け、米がこぼれ落ちないようにゆっくり捨ててください。

- ④ 水の白い濁りがなくなるまで、「研ぐ」「流す」を5回ほど繰り返します。全く濁りがなくなると旨味も栄養価も減りますので、少し濁っていてもOKです。

- ⑤ 釜のメモリに合わせて水を注ぎ、30分程度浸水させます。



- ⑥ 炊飯器に入れる前に、釜の外側についた水滴をきちんと拭き取ります。
炊飯器にセットし、「炊飯」ボタンを押します。
炊いている間はふたを開けないように！！

- ⑦ 炊き上がってもふたを開けず、5分程度そのまま蒸らします。その後、ふたを開け、縁からしゃもじを入れて底から返して切るようにご飯をほぐします。



牛肉と人参の甘辛炒め

(一人当たり)

熱量 294 kcal たんぱく質 16.9 g 塩分 1.4 g

使用材料 (切り方)	2人分	6人分
牛赤身肉切り落とし	150 g	450 g
にんじん	150 g	450 g
アスパラガス	2 本	6 本
サラダ油	小さじ 2 杯	大さじ 2 杯
赤唐辛子 (鷹の爪)	1/2 本	2 本
濃口しょうゆ	大さじ 1 杯	大さじ 2 杯
砂糖	大さじ 1 杯	大さじ 2 杯
酒	大さじ 1 杯	大さじ 2 杯
(必要であれば片栗粉)	(小さじ 1/2 杯)	(小さじ 1 杯)

《つくり方》

- ① にんじんはピーラーで皮をむき、そのままひらひらと長いリボン状に削る。
- ② アスパラガスは、根元 1 cmほどを切り落とし、5 cm長さの斜め切りにする。
- ③ 牛肉は食べやすい大きさに切る。
- ④ 濃口しょうゆ、砂糖、酒は計量して合わせておく。
- ⑤ フライパンにサラダ油を入れて中火で熱し、牛肉を入れて炒める。
- ⑥ 牛肉の色が全体的に変われば、にんじんとアスパラガス、赤唐辛子を入れて炒める。
- ⑦ ④で調味して仕上げる。

※ 片栗粉を同量の水で溶き、最後に加えてとろみをつけると味が絡みやすくなります。



モロヘイヤとトマトの冷奴

(一人当たり)

熱量 79 kcal たんぱく質 7.3 g 塩分 0.4 g

使用材料 (切り方)	2人分	6人分
絹ごし豆腐	0.5 丁	1.5 丁
モロヘイヤ (葉を使う)	0.5 袋	1.5 袋
トマト (中)	0.5 個	1.5 個
ちりめんじゃこ	大さじ 1 杯	大さじ 3 杯
(又は 鰹節)	(個袋 1 袋)	(個袋 2 袋)
しょうゆ	小さじ 0.5 杯	小さじ 1.5 杯
(又はポン酢、麵つゆ)	(小さじ 1 杯)	(小さじ 3 杯)

《つくり方》

- ① 鍋に湯を沸かし、モロヘイヤの葉をさっと湯がく。
- ② ①を水にさらして冷ましてから水を切り、細かく刻む。
- ③ トマトは、洗ってヘタを除き、1cm角に切る。
- ④ ②③とちりめんじゃこをボウルに合わせ、しょうゆで和える。
- ⑤ 絹ごし豆腐は人数分に切り分けて、各々小鉢に入れる。
- ⑥ ④を⑤にかける。

【旬の野菜☆モロヘイヤ】
モロヘイヤはアラビア語で「王様の野菜」という意味があるほど栄養素が豊富です。抗酸化ビタミンの代表であるビタミンA、C、Eがそろっており、アンチエイジングや免疫力を上げる効果もあると言われてい
ます。ぬめりがあり喉越しが良いので暑さで食欲がない時期も食べやすい夏野菜です。



玉ねぎとわかめのみそ汁

(一人当たり)

熱量 31 kcal たんぱく質 2 g 塩分 1.4 g

使用材料 (切り方)	2人分	6人分
だし汁 (昆布と削り節を一晚漬けて濾したもの)	300 ml	900 ml
玉ねぎ (中)	1/4 個	3/4 個
乾燥わかめ	1 g	3 g
みそ	大さじ 1 杯	大さじ 3 杯
青ねぎ (小口切り)	適量	適量

《つくり方》

- ① 鍋にだし汁を入れて中火にかける。
- ② 玉ねぎを入れて煮る。
- ③ 玉ねぎの色が透き通ってきたら、みそを溶き入れ調味する。
- ④ 乾燥わかめと青ねぎを加えて仕上げる。

