

男性のための料理教室

今日の食事は明日への健康



令和8年1月14日(水) 9:00~(事前)

令和8年1月21日(水) 9:00~(実施)

ところ 土浦市保健センター

担当 土浦市食生活改善推進員食育推進男性グループ

☆ 鶏とごぼうの釜飯

	2人分	6人分		2人分	6人分	
米	1合	3合	A {	だし汁	100cc	300cc
鶏もも肉	70g	210g		しょうゆ	小さじ2	大さじ2
ごぼう	50g	150g		酒	大さじ1/2	大さじ1・1/2
にんじん	30g	90g		みりん	大さじ1	大さじ3
みつば	2本	6本		砂糖	小さじ1	大さじ1
				だし汁(釜飯用)	120cc	360cc

- ① 米は洗米してざるにあげておく。
- ② 鶏肉は1cm角に切る。ごぼうはさがきにして水にさらす。にんじんは2cmの干切りにする。
- ③ みつばは1cmの長さに切る。
- ④ 鍋に②、Aを入れて火にかけて沸騰したら中火にして3分煮る。鶏肉の色が変わったら火を止める。
- ⑤ 文化鍋にだし汁、①、④を入れ炊く。
- ⑥ 炊き上がったら、全体を切るように混ぜて、みつばを散らす。

※文化鍋の炊き方

- ① はじめは弱火で
- ② 火力を徐々に強めて沸騰させる
- ③ ぷつぷつしたら、火を弱めて15分
- ④ 火をとめて、10~15分蒸らす

☆ 小松菜とツナのナムル

	2人分	6人分		2人分	6人分	
小松菜	150g	450g	A {	おろしにんにく	小さじ1/2	小さじ1・1/2
ツナ缶	60g	180g		塩	少々	少々
白いりごま	小さじ1	大さじ1		しょうゆ	小さじ1/2	小さじ1・1/2
				ごま油	大さじ1/2	大さじ1・1/2

- ① 小松菜は茹でてから4cmに切り、しっかり水気を切る。
- ② ボウルにツナ缶、①、A、白いりごまをいれ、和える。

☆ みそ汁

	2人分	6人分		2人分	6人分
じゃがいも	60g	180g	だしパック	1/3袋	1袋
長ねぎ	20g	60g	水	300g	900g
カットわかめ	1g	3g	減塩みそ	20g	60g

- ① じゃがいもは5mmのいちよう切り、長ねぎは小口切りにする。
- ② 鍋に水、だしパック、①を入れ、柔らかくなるまで煮る。
- ③ ②にカットわかめ、みそを入れ、ひと煮させる。

☆ キャロットオレンジゼリー

	2人分	6人分		2人分	6人分
にんじん	50g	150g	粉ゼラチン 水	2g	6g
オレンジジュース	150cc	450cc		大さじ1	大さじ3
砂糖	15g	45g			

- ① 水にゼラチンを入れて、ふやかす。
- ② にんじんは薄切りにして、レンジで5分加熱する。
- ③ オレンジジュース、砂糖、②を入れてミキサーにかけて、鍋に入れ火をかける。
- ④ 沸騰直前に火から下ろし、粗熱が取れたら①を入れる。
- ⑤ ガラスの容器に入れ、冷やし固める。

《だし汁のとり方》

塩分を減らすための工夫…味噌汁や煮もの、和えものにだし汁を使う

昆布（1%）	5g
かつおぶし（2%）	10g
水	500cc

【キッチンメモ✍️】

鰹節のだしをとる時は、生臭さがこもるので、蓋をせずにだしをとります。漉す時は絞ったりせず、自然に落ちるものだけにします。絞ると渋み等が出てしまいます。

- ① こんぶは乾いたふきんで表面を軽くふき、分量の水につけておく。
- ② (30分～60分)弱火にかけ、沸騰する前にこんぶを取り出し、かつお節を加える。
- ③ 再び沸騰したら火を止め、1～2分おき、漉し器かザルで漉す。

【参考】 1人分の栄養素量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)	糖質 (g)
鶏とごぼうの釜飯	354	10.8	2.2	27	2.3	1.0	73.2
小松菜とツナのナムル	69	6.4	4.0	148	1.7	0.3	1.4
みそ汁	44	1.7	0.6	16	3.5	1.3	5.5
合計	467	18.9	6.8	191	7.5	2.6	80.1
キャロットオレンジゼリー	75	1.3	0.2	14	0.8	0.1	16.7