

# 東田布施男性料理教室



令和7年2月27日（木）



## すりおろしニンジンご飯(米 65g)

材 料	分量（4人分）	作 り 方
米	260g	① 米を洗い、分量の水を加え浸漬させる。 ② 人参はすりおろす。 ③ ①の米に②の人参とシラス干し、しょうゆ、食塩、植物油を加え炊飯する。 (人参から水分が出るため、米を浸漬させる水は通常より5%減らしています。)
水	330g	
人参	80g	
シラス干し	16g	
しょうゆ	10g	
食塩	ひとつまみ	
		



## ポークハンバーグ

材 料	分量（4人分）	作 り 方	
豚ひき肉	300g	① にんにくをすりおろす。玉ねぎはみじん切りにする。 ② ポウルにAを入れて混ぜ合わせ、ひき肉とBを加えてよく練る。4等分にして小判型に整える。 ③ フライパンにハンバーグを並べて中火で焼いていく。ふたをして中まで火を通し、両面にこんがり焼き色をつける。 ④ ハンバーグを皿に盛り付け、ウスターソースとケチャップを混ぜ合わせたソースをかけ、レタスを付け合せる。 ※油を使わず蒸し焼きにすることで、カロリーカットになっています。	
A {	フルーヨーグルト		20g
	牛乳		20cc
	塩		小さじ1/4
	にんにく		1かけ
B {	玉ねぎ		100g
	卵		M1個
{	ウスターソース		大さじ1
{	ケチャップ		大さじ2
レタス	40g		
			



## 白菜・鮭・サツマイモの豆乳スープ

材 料	分量（4人分）	作 り 方
白菜	120g	① 白菜、玉ねぎ、人参を適当な大きさに切る。しめじは石づきを取りバラバラにする。さつまいもは皮をむき、乱切りにし、水にさらす。鮭は1口大のぶつ切りにする。 ② 鍋に水とコンソメを入れ火にかける。沸騰したら玉ねぎ、人参、しめじを入れてひと煮立ちさせ、白菜を加えてフタをして煮る。野菜が柔らかくなったら、鮭とさつまいもを加え、火が通るまで加熱する。豆乳を入れ、煮立てないように温め、食塩とコショウで味を調える。
玉ねぎ	80g	
人参	40g	
しめじ	40g	
生鮭(骨なし)	120g	
さつまいも	120g	
コンソメ	5.4g	
水	300cc	
豆乳(無調整)	300cc	
食塩	0.4g	
コショウ	少々	
		

☆豆乳でコクを出しタンパク質アップ、塩分ダウン。  
 ☆コンソメは顆粒タイプなら小さじ1杯 2.5g。  
 ☆鮭にはビタミンDがたっぷり！



## からし酢みそ和え

材 料	分量 (4人分)	作 り 方	
板こんにゃく(生いも)	1/2 枚	① こんにゃくは1cm幅に切り、3cm長さの短冊切りにする。鍋にたっぷりの水を入れて茹で、ざるに上げる。長葱は3cm長さに切って縦4等分に切り、鍋に湯を沸かしてさっと茹でてざるに上げ、水気をかるく絞る。 ② ボウルにAを入れて混ぜ合わせ、①の水気をよく切って加え、生姜のせん切りを加えて和える。	
長葱	1 本		
A {	練がらし		小さじ1
	味噌		大さじ1
	砂糖		大さじ1
	酢		大さじ1
生姜	1 かけ(小)		

## フラマンジェ・ココア

材 料	分量 (4人分)	作 り 方
ココア	大さじ2	① 粉ゼラチンは分量の水で湿らせておく。 ② 鍋に、牛乳、ココア、砂糖を入れて熱し、砂糖が溶けたら①を加えて混ぜる。 ③ 粗熱が取れたら、水で濡らした型に流し入れ、冷やし固める。
砂糖	40g	
牛乳	2カップ	
粉ゼラチン	小さじ2	
水	大さじ2	

