

天使のレシピ

男性のための

かんたん!

健康スペシャルクッキング

～男子再び厨房に入る～



平成27年9月27日(日)



厚揚げ入り酢豚

■材料 (4人分)

豚こま切れ肉・・・・・・・・・・200g
厚揚げ・・・・・・・・・・1枚(一口大)
塩・・・・・・・・・・少々
粗挽き黒こしょう・・・・・・・・少々
片栗粉・・・・・・・・・・小さじ2
ピーマン・・・・・・・・・・3個(3cm角)
たまねぎ(中)・・・・・・・・・・1個(3cm角)
サラダ油・・・・・・・・・・大さじ1

A { しょうゆ・・・・・・・・・・大さじ2
ケチャップ・・・・・・・・・・大さじ2
酒・・・・・・・・・・大さじ2
砂糖・・・・・・・・・・大さじ3
酢(米酢)・・・・・・・・・・大さじ3
水・・・・・・・・・・200ml
片栗粉・・・・・・・・・・小さじ4

■作り方

- ①豚こま切れ肉に塩・黒こしょう少々をして片栗粉をまぶす。
- ②厚揚げをキッチンペーパーで包み、耐熱皿にのせ、レンジで1分30秒加熱する。(油抜き)
粗熱が取れたら、一口大に切り、塩・こしょう少々をふる。
- ③フライパンに油を入れ中火で熱し、豚こま切れ肉を炒め、焦げ目がついてきたらたまねぎ、ピーマンを加える。
- ④たまねぎがしんなりとしてきたら、厚揚げと合わせたAを加え、とろみがつくまで混ぜる。

エネルギー: 303kcal 脂質: 16.2g 塩分: 1.8g



鮭と茄子のみぞれ南蛮漬け

■材料(4人分)

生鮭の切り身 2切れ
茄子(小) 2本
梨 1個(400g)
塩 適量
粗挽き黒こしょう 適量
ごま油 大さじ2
薄力粉 適量
サラダ油 大さじ1
三つ葉 適量

B { 酢(米酢) 大さじ4
砂糖 大さじ1
しょうゆ 小さじ4
塩 小さじ1/2強
輪切り唐辛子 3つまみ
しょうがすりおろし 小さじ2
レモンの薄切り 6枚(1/4に切る)

■作り方

- ① 梨の皮をむき、すりおろしたら、ビニル袋(ジップロック)に入れBを加える。
- ② 茄子を乱切りにし耐熱ボウルに入れ、塩少々とごま油をまぶし、ラップをしてレンジ(600w)で6分加熱し、ジップロックに加える。
- ③ 鮭を一口大に切り、塩少々をふり5分ほどおいたら、水気をペーパーで拭き、黒こしょう少々をふり、薄力粉を薄くまぶす。
- ④ フライパンにサラダ油を入れ、弱めの中火で熱し、鮭を並べ、蓋をしてこんがりするまで焼き、裏返す。
裏目も同じようにこんがり焼き、油をペーパーでふきとり、ジップロックに加える。
- ⑤ 冷蔵庫で冷やす。(味見をして塩が足りなければ加える)
【今回はジップロックの口を閉じて、氷水につけ冷やす】
- ⑥ 器に盛り付け、三つ葉を添える。

エネルギー：223kcal 脂質：11.3g 塩分：2.2g

 **ねぎまスープ****■材料(4人分)**


- ツナ缶 (フレーク) 1 缶 (油を軽く切る)
- 長ねぎ 1/2 本 (斜め薄切り)
- 絹豆腐 1/2 丁 (2 cm 角)
- 溶き卵 1 個
- 三つ葉 適量 (ざく切り)
- 塩 少々

- C { 水 600ml
めんつゆ (2倍濃縮) 大さじ2と1/2
しょうゆ 小さじ1

■作り方

- ①鍋にCと豆腐を入れて火にかける。
- ②沸騰したら、ツナ缶、長ねぎを加える。
- ③火を強め、溶き卵を少しずつ加え、かきたまを作る。
- ④三つ葉を加え、塩で味を調え、器に盛る。

エネルギー：102kcal 脂質：6.9g 塩分：0.8g

 **雑穀米**

※事前に用意しておきます。