

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。**