

「男性料理教室」

～暑い夏を乗り切るために
野菜が食べたくなるレシピ～

朝日地区栄養改善協議会
令和8年9月16日（水）

- 1) ごはん
- 2) 鰻のムニエルオクラソースかけ
- 3) きゅうりの鶏そぼろ煮
- 4) フルーツ牛乳カン



2) 鰻のムニエルオクラソースかけ （2人分）

食 品 名	数 量	下 準 備	作 り 方
鰻	2切	塩こしょう をして 小麦粉を薄く まぶす	① 鰻に塩こしょうをし、小麦粉を全体に薄くまぶす。フライパンに油を熱し、皮から焼いてムニエルを作る。
塩	少々		
こしょう	少々		
小麦粉	適宜		
油	大さじ1/2	皮をむき 粉ふき芋にする	② 付け合わせのじゃが芋は、皮をむき人数分に切り、柔らかく茹でて湯切りし、塩を全体に混ぜて粉ふき芋を作る ③ レタスは人数分に分けておく。
付け合わせ			
ジャガイモ	120g		
塩	一つまみ		
レタス	適宜	サッと茹でて 3mm幅の小口 切り	④ オクラソースはボールに全ての材料を入れ 混ぜ合わせる。
オクラソース			
オクラ	4本（40g）		
青じそ	2枚（4g）		
みょうが	1/2個(10g)	粗みじん切り 小口切り みじん切り	⑤ 皿にレタス、粉ふき芋、ムニエルを盛り、ムニエルの上にオクラソースをかける。
しょうが	10g		
塩昆布	4g		
酢	小さじ1		
こしょう	少々		

★オクラソースは冷蔵保存で3～4日程度は日持ちするので、多めに作っておくと便利です。

【使用方法】

- ・ ごはん、ソーメン、冷製パスタに！
- ・ 肉のソテー、魚のムニエル、豆腐ステーキに！
- ・ 冷奴、豚しゃぶサラダに！