

男性料理教室

(材料4人分)

テーマ:腸活で免疫力アップ!

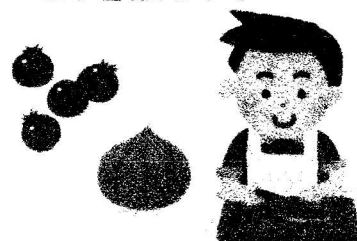
令和8年5月19日(火)

豆腐とおからハンバーグのきのこ餡かけ

食材名	数量	下準備	作り方
鶏ひき肉	250g	A	1 ポールにAを入れて、よくこね4等分に成型する。
木綿豆腐	200g	かるく水気を切る	
おからパウダー	20g		
長ねぎ	1/2本(60g)	みじん切り	
卵	1個(50g)		
しょうが	15g	すりおろす	2 フライパンにごま油①を熱し1を入れ、最初は蓋をして焼き、片面が焼けたら蓋を取り、ひっくり返して両面を焼いていったん皿に取り出す。
かたくり粉	大さじ1/2		
こしょう	少々		3 同じフライパンにごま油②を熱し、しいたけ、しめじ、えのきたけを炒める。しんなりしたら、Bを加えてひと煮立ちさせ、水溶きかたくり粉を回し入れてとろみをつける。
ごま油①	大さじ1		
しいたけ	2個(40g)	うす切り	4 お皿に2のハンバーグを盛り付け、その上に3のきのこあんをかける。
しめじ	100g	小房に分ける	
えのきたけ	100g	2cm長さに切る	5 豆苗をきのこあんのうえに盛り付ける。
しょうが	15g	すりおろす	
水	150ml	B	
めんつゆ(2倍濃縮)	大さじ3		
酒	大さじ1		
かたくり粉	小さじ2	水溶きかたくり粉	
水	小さじ2		
ごま油②	大さじ1		
豆苗	20g	5cm長さに切り 熱湯でさっとゆでる	

トマトと玉ねぎのさっぱりマリネ

食材名	数量	下準備	作り方
ミニトマト	20個	半分に切る	1 ミニトマトと水を切ったたまねぎをAであえる。
たまねぎ	1/2個	みじん切りにして 水にさらす	
レモン果汁	大さじ1	A 合わせておく	2 器に盛りつけ、パセリを散らす。
オリーブ油	小さじ2		
酢	大さじ1		
黒こしょう	少々		
パセリ	少々	みじん切り	



中華コーンスープ

食 材 名	数 量	下準備	作 り 方
卵	1個	割りほぐす	1 鍋に水と中華スープの素を入れて火にかけ、たまねぎとしいたけを入れる。 2 材料に火が通ったら、クリームコーンを入れる。 3 水溶きかたくり粉をまわし入れ、ひと煮立ちしたら卵を少しずつまわし入れる。 4 にらを入れて、塩、こしょうで味を調える。
クリームコーン(缶)	120g		
たまねぎ	1/2個	せん切り	
しいたけ	2個	石づきを落としせん切り	
にら	30g	2cm長さに切る	
中華スープの素	5g		
水	カップ3		
かたくり粉	小さじ2	水溶きかたくり粉	
水	小さじ4		
塩	小さじ1/6		
こしょう	少々		

コーヒー寒天(8人分)

食 材 名	数 量	下準備	作 り 方
ブラックコーヒー(無糖) (ペットボトル入り等)	カップ3	常温におく	1 鍋にコーヒーの半量と粉寒天を入れて火にかけ、沸騰したら弱火にし、木じゃくしなどでよく混ぜながら1~2分煮る。さとうを加えて溶けたら、火を止め、残りのコーヒーを入れてよく混ぜる。 2 器に1を注ぎ分け、あら熱が取れたら冷蔵庫で冷やし固める。 3 アーモンドミルクをかけて、ミントの葉を添える。
粉寒天	1袋(4g)		
さとう	大さじ4		
アーモンドミルク	大さじ8		
ミントの葉	適宜		

1人分の栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	食塩 (g)
ごはん(120g)	202	3.0	0.4	4.0	0.1	0.0
豆腐おからハンバーグ	288	20.7	15.2	18.3	92.0	1.4
トマト玉ねぎのマリネ	53	1.2	2.1	17.0	0.4	0.0
中華コーンスープ	66	3.1	1.6	18.0	0.5	0.9
コーヒー寒天	33	0.4	0.1	11.0	0.0	0.0
合計	642	28.4	19.4	68.3	93.0	2.3