

「男性料理」 レシピ紹介

亀山市食生活改善推進協議会



| 一人分の栄養価 | 熱量 (kcal) | たんぱく質 (g) | 脂質 (g) | 塩分 (g) |
|-------------------|--------------|--------------|-----------|-----------|
| ぶりの照り焼き | 243 | 13.9 | 12.0 | 1.36 |
| ほうれん草のごま和え | 52 | 2.5 | 3.5 | 0.3 |
| 根菜豚汁 | 115 | 5.8 | 6.9 | 1.0 |
| 季節の果物 (りんご 1/4 個) | 29 | 0.1 | 0.1 | 0 |
| 合計 | 487 | 21.0 | 10.3 | 2.4 |

| | | | | |
|----------------|-----|-----|-----|---|
| ごはん (一人分 150g) | 252 | 3.8 | 0.5 | 0 |
|----------------|-----|-----|-----|---|

☆ぶりの照り焼き☆



| 材料 | | 2人分 | 6人分 |
|---------|----------|----------|----------|
| ぶりの切り身 | | 2切れ | 6切れ |
| 塩 | | 少々 | 少々 |
| たれの調味料 | | | |
| A | 酒 | 大さじ1・1/3 | 大さじ4 |
| | みりん | 大さじ1・1/3 | 大さじ4 |
| | しょうゆ | 大さじ1 | 大さじ3 |
| | 砂糖 | 大さじ1/2 | 大さじ1・1/2 |
| | しょうがの千切り | 1/3かけ | 1かけ |
| 小麦粉 | | 大さじ2/3 | 大さじ2 |
| サラダ油 | | 小さじ2/3 | 小さじ2 |
| ペーパータオル | | | |

作り方

- ① ぶりに塩少々ふって10分程おき、ペーパーで水気を拭きとる。
- ② たれを作る。小鍋にAの酒・みりんを入れ、火にかけてアルコールをとばし、しょうゆ・砂糖を加えて煮溶かし、しょうがを加えてひと煮して火を止める。
- ③ ぶりに小麦粉をつけ余分な粉をはたいて、熱したフライパンに油を入れて、ぶりを両面こんがり焼く。(余分な油はペーパーでふき取る。)
- ④ 魚に火が通ったら②のたれを入れて、からめながら照りを出し仕上げる。

☆ほうれん草のごま和え☆



| 材料 | | 2人分 | 6人分 |
|-------|------|----------|------------|
| ほうれん草 | | 100g | 300g |
| にんじん | | 20g | 60g |
| A | 白ごま | 大さじ1・1/3 | 大さじ4 (36g) |
| | 砂糖 | 小さじ1/3 | 小さじ1 |
| | しょうゆ | 小さじ2/3 | 小さじ2 |

作り方

- ①ほうれん草は熱湯で茹で冷水にとり水気を絞り3cm長さに切る。
- ②人参はせん切りにして茹でる。
- ③すり鉢にごまを入れて良くすり混ぜ、砂糖・しょうゆを加えて混ぜる。
- ④ほうれん草・人参を③で和える。

☆根菜豚汁☆



| 材料 | 2人分 | 6人分 |
|-------|--------|-------|
| 豚肉 | 40g | 120g |
| 大根 | 40g | 120g |
| 里芋 | 1個 | 3個 |
| ごぼう | 20g | 60g |
| 人参 | 20g | 60g |
| こんにゃく | 28g | 1/3丁 |
| ごま油 | 大さじ2/3 | 大さじ2 |
| だし汁 | 300ml | 900ml |
| みそ | 16g | 48g |
| 青ねぎ | 適量 | 適量 |

作り方

- ①豚肉は2cm幅に切る。大根・人参は皮をむきいちょう切りにする。ごぼうはタワシなどで洗い、ささがきにして水につけアクを取り水気を切る。里芋は皮をむき厚めのいちょう切りにして下茹でする。こんにゃくは下茹ですて短冊切りにする。
- ②青ねぎは小口切りにする。
- ③鍋にごま油を熱し、豚肉を炒め①の野菜を加えてサッと炒めて、だし汁を加え沸騰したらアクを取り除き、材料が柔らかくなるまで弱火で煮る。
- ④③にみそを溶き入れ、容器に盛り青ねぎを添える。

ちょっと一息^{oo} 

☆季節の果物☆

