

「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)
さんまの蒲焼き丼	524	18.2	18.8	1.5
ポテトサラダ	149	2.5	9.7	0.3
かきたま汁	47	3.5	2.6	1.0
コーヒーゼリー	55	0.5	2.0	0
合計	775	24.7	33.1	2.8

☆さんまの蒲焼き丼☆



6人分

さんま	6尾
ごはん	900g
小麦粉	適量
油	少々
青ねぎ	適量
いりごま	適量
蒲焼たれ	
しょうゆ	大さじ3
酒	大さじ3
みりん	大さじ3
しょうが汁	小さじ1
砂糖	小さじ2

作り方

・さんまは3枚におろし、1枚を2～3等分に切り、酒（分量外）少々をふりかけしばらく置き、水気をふきとり小麦粉を薄くまぶす。

・フライパンに油を引き、さんまを皮目からこんがり焼く。両面が焼けたら、混ぜ合わせた蒲焼たれを加えてからめる。

・丼にご飯を盛り、さんまをのせて小口切りにした青ねぎといりごまを散らす。

☆ポテトサラダ☆



6人分

じゃがいも	350g
きゅうり	1本
玉ねぎ	60g
人参	50g
ハム	4枚
マヨネーズ	70g
塩・コショウ	少々
レタス	適量

作り方

・じゃがいもは皮をむき2cm位の輪切りにして水にさらし、鍋に入れじゃがいもがかぶるくらいの水を入れ柔らかく茹でて、水気をきりつぶす。

・きゅうりは薄く輪切りにして、塩少々を振りしばらく置き水気をしぼる。にんじんは小さめのいちょう切りにしてゆでる。たまねぎは短めの薄切りにして、水にさらし水気をしぼる。ハムは2cm長さの太めの千切りにする。

・具材をマヨネーズで和えて、塩・コショウで味を調える。レタスを敷き盛り付ける。

☆かきたま汁☆



6人分

卵	3個
和風だしの素	6g
〔塩	小さじ1/3
しょうゆ	小さじ1
片栗粉	大さじ1
三つ葉	1/2束

作り方

- ・卵は溶きほぐす。三つ葉は3cm長さに切る。
- ・鍋に水900mlを入れ火にかけて、沸騰したらだしの素と調味料を加える。
- ・水溶き片栗粉を流してとろみをつける。
- ・汁に溶き卵を菜箸を使って流し入れ、三つ葉を散らし椀に盛る。

☆コーヒーゼリー☆



6カップ分

粉かんてん	3 g
水	400cc
砂糖	50 g
インスタントコーヒー	小さじ2 (5 g)
コーヒーフレッシュ	適宜

作り方

・鍋に水と粉寒天を入れて火にかける。沸騰したら弱火にして2分ほどかき混ぜながら煮る。

・砂糖を加えて煮溶かし、火を止めてコーヒーを加えて混ぜ合わせる。

・なべ底を水にあてて余熱を取り、容器に流しいれ冷やし固める。