

4 人分

令和 5 年度 嘉麻市 男性料理教室 第 1 回

★テーマ「包丁を握ってみよう！」★

令和 5 年 10 月 4 日(水)

●本日の献立●

- ・ご飯 ・鮭のホイル焼き
- ・味噌汁・なすのおかか和え

●1 食あたり●

エネルギー：450kcal たんぱく質：21.7g
脂質：11.1g 炭水化物：73.9g 塩分：2.3g

主食●ごはん● 今回はこちらでまとめて炊きます。

エネルギー：234kcal たんぱく質：3.8g 脂質：0.5g 炭水化物：55.7g 塩分：0g

(150g/1 人当たり)

主菜●鮭のホイル焼き●

エネルギー：132kcal たんぱく質：14.5g 脂質：6.9g 炭水化物：5.6g 塩分：0.6g

材 料	分 量
鮭	4 切れ
塩	少々
こしょう	少々
玉ねぎ	80g (1/3 個)
人参	40g
ぶなしめじ	60g
小松菜	60g
バター	20g
レモン	1/2 個

＊作り方＊

- ① 鮭に塩・コショウを振る。
- ② 玉ねぎは薄切り※にする。
- ③ 人参は千切り※にする。
- ④ ぶなしめじは石づきを取り、手でほぐす。
- ⑤ 小松菜は洗って、5cmほどに切る。
- ⑥ 20cm×20cmほどの大きさに切ったアルミホイルに鮭を乗せ、その上に野菜を盛り、バターを置いて包む。
- ⑦ フライパンに⑥を並べ火をつけ、100ml ほどの水を入れフライパンにフタをして中火で 12 分ほど蒸し焼きにする。
- ⑧ くし切り※しレモンを飾る。



石づき

汁物●味噌汁●

エネルギー：43kcal たんぱく質：2.3g 脂質：0.6g 炭水化物：9.2g 塩分：1.4g

材 料	分 量
大根	100g
人参	100g
玉ねぎ	100g
板こんにゃく	1/2 袋
だし汁	700ml
味噌	40g
小ねぎ	1/4 束

＊作り方＊

- ① だしをとります。
- ② 大根と人参は 3mm 厚さのいちよう切り※、玉ねぎは薄めのくし切り※にする。板こんにゃく 3mm 厚さの短冊※に切って、茹でて臭みをとる。
小ねぎは小口切り※にする。
- ③ 大根、人参、玉ねぎ、こんにゃくを鍋に入れ、だし汁を入れて火にかける。
- ④ だしが沸いてきたら、アクをとり野菜に火が通るまで煮る。
- ⑤ 一度火を止め、味噌を味を見ながら加えて、沸騰直前でとめる。
- ⑥ お椀に盛り、小ねぎを散らす。

副菜

●なすのおかか和え●

作り置きにぴったり！短時間で手軽に作れます♪

エネルギー：41kcal たんぱく質：1.1g 脂質：3.1g 炭水化物：3.4g 塩分：0.3g

材 料	分 量	
なす	200g	
かつお節	1袋	
刻みねぎ (お好みで)	1本分	
A	水	400ml
	塩	少々
B	ポン酢	大さじ1
	砂糖	小さじ1/2
	ごま油	大さじ1

＊作り方＊

- ① なすは、一口大の大きさに乱切り※し、Aと共にボウルに入れて5分置く。
- ② ①の水気をとって(キッチンペーパーでOK)耐熱容器に入れ、ごま油を絡める。
- ③ ふんわりラップをし、電子レンジ600Wで約3分加熱する。
- ④ ③に、かつお節・刻みねぎ(お好みで)・Bを加えて軽く混ぜ合わせ、ラップで落とし蓋をし、冷めるまで置く。

なすは、塩水にさらすことで色鮮やかに仕上がります！

ポイント

かつお節はパックに小分けされているものが使いやすくておすすめです。



※乱切り



なすは、へたを切り落とし、斜めに切り、断面を上にして同様に回しながら切っていく。

乱切りは 切り口が自然と大きくなるので、味がしみ込みやすく、柔らかい食感を感じることが出来るメリットも！

☆食材のサイズが大きい場合は・・・

まず、縦半分に切ってから乱切りしてみよう！

☆乱切りのポイント

大きさをそろえよう！

火の通り方や、味のしみ込み方が均一になり、見た目もきれいになります。

3 人分

令和 5 年度 嘉麻市 男性料理教室 第 1 回

★テーマ「包丁を握ってみよう！」★

令和 5 年 10 月 4 日(水)

●今日の献立●

- ・ご飯 ・鮭のホイル焼き
- ・味噌汁 ・なすのおかか和え

●1 食あたり●

エネルギー：450kcal たんぱく質：21.7g
脂質：11.1g 炭水化物：73.9g 塩分：2.3g

主食●ごはん● 今回はこちらでまとめて炊きます。

エネルギー：234kcal たんぱく質：3.8g 脂質：0.5g 炭水化物：55.7g 塩分：0g

(150g/1 人当たり)

主菜●鮭のホイル焼き●

エネルギー：132kcal たんぱく質：14.5g 脂質：6.9g 炭水化物：5.6g 塩分：0.6g

材 料	分 量
鮭	3 切れ
塩	少々
こしょう	少々
玉ねぎ	60g
人参	30g
ぶなしめじ	45g
小松菜	45g
バター	15g
レモン	1/2 個（一切れ余る）

＊作り方＊

- ① 鮭に塩・コショウを振る。
- ② 玉ねぎは薄切り※にする。
- ③ 人参は千切り※にする。
- ④ ぶなしめじは石づきを取り、手でほぐす。
- ⑤ 小松菜は洗って、5cmほどに切る。
- ⑥ 20cm×20cmほどの大きさに切ったアルミホイルに鮭を乗せ、その上に野菜を盛り、バターを置いて包む。
- ⑦ フライパンに⑥を並べ火をつけ、100ml ほどの水を入れフライパンにフタをして中火で 12 分ほど蒸し焼きにする。
- ⑧ くし切り※しレモンを飾る。



石づき

汁物●味噌汁●

エネルギー：43kcal たんぱく質：2.3g 脂質：0.6g 炭水化物：9.2g 塩分：1.4g

材 料	分 量
大根	75g
人参	75g
玉ねぎ	75g
板こんにゃく	1/2 袋
だし汁	525ml
味噌	30g
小ねぎ	1/4 束

＊作り方＊

- ① だしをとります。
- ② 大根と人参は 3mm 厚さのいちよう切り※、玉ねぎは薄めのくし切り※にする。板こんにゃく 3mm 厚さの短冊※に切って、茹でて臭みをとる。
小ねぎは小口切り※にする。
- ③ 大根、人参、玉ねぎ、こんにゃくを鍋に入れ、だし汁を入れて火にかける。
- ④ だしが沸いてきたら、アクをとり野菜に火が通るまで煮る。
- ⑤ 一度火を止め、味噌を味を見ながら加えて、沸騰直前でとめる。
- ⑥ お椀に盛り、小ねぎを散らす。

副菜

●なすのおかか和え●

作り置きにぴったり！短時間で手軽に作れます♪

エネルギー：41kcal たんぱく質：1.1g 脂質：3.1g 炭水化物：3.4g 塩分：0.3g

材 料	分 量
なす	150 g
かつお節	1 袋
刻みねぎ (お好みで)	1 本分
〔 水	300ml
〔 塩	少々
〔 ポン酢	大さじ 1
〔 砂糖	小さじ 1/2
〔 ごま油	大さじ 1

＊作り方＊

- ① なすは、一口大の大きさに乱切り※し、A と共にボウルに入れて 5 分置く。
- ② ①の水気をとって(キッチンペーパーで OK)耐熱容器に入れ、ごま油を絡める。
- ③ ふんわりラップをし、電子レンジ 600W で約 3 分加熱する。
- ④ ③に、かつお節・刻みねぎ(お好みで)・B を加えて軽く混ぜ合わせ、ラップで落とし蓋をし、冷めるまで置く。

なすは、塩水にさらすことで色鮮やかに仕上がります！

ポイント

かつお節はパックに小分けされているものが使いやすくておすすめです。



※乱切り



なすは、へたを切り落とし、斜めに切り、断面を上にして同様に回しながら切っていく。

乱切りは 切り口が自然と大きくなるので、味がしみ込みやすく、柔らかい食感を感じることが出来るメリットも！

☆食材のサイズが大きい場合は・・・

まず、縦半分に分けてから乱切りしてみよう！

☆乱切りのポイント

大きさをそろえよう！

火の通り方や、味のしみ込み方が均一になり、見た目もきれいになります。