

4人分

令和4年度 嘉麻市 男性料理教室 第5回

令和6年2月7日(水)

★テーマ「季節の料理を楽しもう！」★

●本日の献立●

- ・ちらし寿司
- ・茶碗蒸し
- ・菜の花のからし和え

●1食あたり●

エネルギー478kcal たんぱく質 24.7g
脂質 7.4g 炭水化物 82.5g 塩分 3.0g



●主食 ちらし寿司●

エネルギー：369kcal たんぱく質：14.8g 脂質：3.0g 炭水化物：74.0g 塩分：1.9g

材 料	分 量
炊いたご飯	660g (2合)
すし酢	60ml
錦糸卵	1/2袋
えび(冷凍)	16尾
スライスれんこん(水煮)	40g
にんじん	40g
干しいたけ(カット)	8g
油揚げ(カット)	40g
大葉	4枚
濃口醤油	大さじ1
砂糖	大さじ1強
だし汁	150ml
きざみのり	適量

A



見た目よく
盛り付けてみましょう！



このような便利な商品もあります。



作り方

- ① 米は洗って、炊飯器のメモリよりやや少なめの水加減で炊く。
- ② 炊き立てのご飯をボウル（あれば寿司桶）に移し、すし酢を加えてしゃもじで切るようにして混ぜる。馴染んだらうちわなどで扇いで冷ます。
- ③ 【具材を準備する】
 - ★えびは流水で解凍し、ゆでておく。
 - ★れんこんは水気を切って軽く洗っておく。
 - ★にんじんは細切りにする。
 - ★干しいたけは水で戻しておく。※戻し汁は取っておく
 - ★油揚げは沸かしたお湯をかけて油抜きする。
 - ★大葉は千切りにする。
- ④ 鍋に干しいたけの戻し汁とだし汁を合わせて150mlを入れ、Aの調味料を加えて火にかける。煮立ったら、れんこん、にんじん、干しいたけ、油揚げを加えて、炒め煮にする。5分ほど煮て、水分がなくなったら火を止め、しばらく置いて味をなじませる。
- ⑤ ②の酢飯に④の具材の汁気を切って加え混ぜる。
- ⑥ 器にご飯を盛り付けて、全体に錦糸卵をのせる。さらにえび、大葉を盛り付け、刻みのりを散らしたらできあがり。

～ ちらし寿司 アレンジ いろいろ♪ ～

- 梅干し、しらす、大葉
- 鮭フレーク、たまご
- ツナ、きゅうり、みょうが、ごま
- エビ、アボカド、サーモン

●副菜 茶碗蒸し●

エネルギー：76kcal たんぱく質：6.7g 脂質：4.1g 炭水化物：3.3g 塩分：0.7g

材 料		分 量
卵 液	卵	2 個
	だし汁	300ml
	薄口しょうゆ	小さじ 1 弱
	塩	小さじ 1/4
	みりん	小さじ 1
[	鶏肉	40g
	酒	小さじ 1
干しいたけ（カット）		8g
かまぼこ		1/4 本
三つ葉		1/4 束

＊作り方＊

- ① 干しいたけは水で戻しておく。
- ② 冷ましてだし汁に薄口しょうゆ・塩・みりんを加えて調味する。
- ③ ボウルに卵を割りほぐし、②を加えて混ぜ、万能こし器を通してこす。（卵液）
- ④ 鶏肉は酒をふっておく。
- ⑤ かまぼこは薄切りにする。三つ葉は 3cm 長さに切る。
- ⑥ 蒸し茶碗に鶏肉、しいたけ、かまぼこ、三つ葉を入れて③の卵液を注ぎ、茶碗にアルミホイルをしっかりとかぶせ、蓋にする。
- ⑦ 深めの鍋に蒸し茶碗が 1/3 隠れるくらいのお湯を沸かし、蒸し茶碗を並べる。
- ⑧ 鍋に蓋をして、沸騰直前の泡がフツフツするくらいの火加減で、10～12 分蒸す。

●副々菜 菜の花のからし和え●

エネルギー：33kcal たんぱく質：3.2g 脂質：0.3g 炭水化物：5.2g 塩分：0.4g

材 料		分 量
菜の花		200g
濃口しょうゆ		小さじ 1 と 1/2
砂糖		小さじ 2
だし汁		大さじ 1
練りからし		2cm 程
かつお節		1 袋

＊作り方＊

- ① 鍋に水を入れ、沸騰したら塩小さじ 1/3（分量外）を加え、菜の花を 1 分程ゆでる。ゆであがったら、水を張ったボウルにあげて冷まし、水気をよく絞って、3cm 長さに切る。
- ② 大きめのボウルにしょうゆ、砂糖、だし汁、練りからしを入れて混ぜ合わせておく。
- ③ ①と②を和えたら、器に盛り、上にかつお節をトッピングしてできあがり。



お酢はヘルシー??

お酢で味付けをするとツンとした香りとさっぱりとした風味で、食欲のない時にもあっさりして食べやすいですね。お酢と言うと健康的でヘルシーなイメージがありますよね。実際にお酢には様々な健康効果があり、内臓脂肪の減少を助ける効果や、高めの血圧を下げる効果、食後の血糖値の上昇を緩やかにする効果や疲労回復効果などがあります。しかし、お酢が料理やドリンクなどに使われるとき、多くの場合、同時に「砂糖」が使われます。そのため、糖尿病の方や血糖値高めの方は注意して摂取する必要があります。決してヘルシーなものではないので摂りすぎにはご注意ください。



★テーマ「季節の料理を楽しもう！」★

●本日の献立●

- ・ちらし寿司
- ・茶碗蒸し
- ・菜の花のからし和え

●1食あたり●

エネルギー478kcal たんぱく質 24.7g
脂質 7.4g 炭水化物 82.5g 塩分 3.0g



●主食 ちらし寿司●

エネルギー：369kcal たんぱく質：14.8g 脂質：3.0g 炭水化物：74.0g 塩分：1.9g

＊作り方＊

①米は洗って、炊飯器のメモリよりやや少なめの水加減で炊く。

②炊き立てのご飯をボウル（あれば寿司桶）に移し、すし酢を加えてしゃもじで切るようにして混ぜる。馴染んだらうちわなどで扇いで冷ます。

③【具材を準備する】

★えびは流水で解凍し、ゆでておく。

★れんこんは水気を切って軽く洗っておく。

★にんじんは細切りにする。

★干しいたけは水で戻しておく。※戻し汁は取っておく

★油揚げは沸かしたお湯をかけて油抜きする。

★大葉は干切りにする。

④鍋に干しいたけの戻し汁とだし汁を合わせて150mlを入れ、Aの調味料を加えて火にかける。煮立ったら、れんこん、にんじん、干しいたけ、油揚げを加えて、炒め煮にする。5分ほど煮て、水分がなくなったら火を止め、しばらく置いて味をなじませる。

⑤②の酢飯に④の具材の汁気を切って加え混ぜる。

⑥器にご飯を盛り付けて、全体に錦糸卵をのせる。さらにえび、大葉を盛り付け、刻みのりを散らしたらできあがり。

～ ちらし寿司 アレンジ いろいろ ♪ ～

- 梅干し、しらす、大葉
- 鮭フレーク、たまご
- ツナ、きゅうり、みょうが、ごま
- エビ、アボカド、サーモン

材 料	分 量
炊いたご飯	330g（1合）
すし酢	30ml
錦糸卵	1/4袋
えび（冷凍）	8尾
スライスれんこん（水煮）	20g
にんじん	20g
干しいたけ（カット）	4g
油揚げ（カット）	20g
大葉	2枚
濃口醤油	大さじ 1/2
砂糖	大さじ 1/2 強
だし汁	75ml
きざみのり	適量

A



見た目よく
盛り付けてみましょう！



このような便利な商品もあります。



●副菜 茶碗蒸し●

エネルギー：76kcal たんぱく質：6.7g 脂質：4.1g 炭水化物：3.3g 塩分：0.7g

＊作り方＊

材 料		分 量
卵 液	卵	1 個
	だし汁	150ml
	薄口しょうゆ	小さじ 1/2 弱
	塩	ひとつまみ
	みりん	小さじ 1/2
鶏肉		20 g
酒		小さじ 1/2
干しいたけ（カット）		4 g
かまぼこ		1/4 本
三つ葉		1/4 束

- ①干しいたけは水で戻しておく。
- ②冷ましただし汁に薄口しょうゆ・塩・みりんを加えて調味する。
- ③ボウルに卵を割りほぐし、②を加えて混ぜ、万能こし器を通してこす。（卵液）
- ④鶏肉は酒をふっておく。
- ⑤かまぼこは薄切りにする。三つ葉は 3cm 長さに切る。
- ⑥蒸し茶碗に鶏肉、しいたけ、かまぼこ、三つ葉を入れて③の卵液を注ぎ、茶碗にアルミホイルをしっかりとかぶせ、蓋にする。
- ⑦深めの鍋に蒸し茶碗が 1/3 隠れるくらいのお湯を沸かし、蒸し茶碗を並べる。
- ⑧鍋に蓋をして、沸騰直前の泡がフツフツするくらいの火加減で、10～12 分蒸す。

●副々菜 菜の花のからし和え●

エネルギー：33kcal たんぱく質：3.2g 脂質：0.3g 炭水化物：5.2g 塩分：0.4g



＊作り方＊

材 料		分 量
菜の花		100 g
濃口しょうゆ		小さじ 1/2 強
砂糖		小さじ 1
だし汁		大さじ 1/2
練りからし		1cm 程
かつお節		1/2 袋

- ①鍋に水を入れ、沸騰したら塩小さじ 1/3（分量外）を加え、菜の花を 1 分程ゆでる。ゆであがったら、水を張ったボウルにあげて冷まし、水気をよく絞って、3 cm 長さに切る。
- ②大きめのボウルにしょうゆ、砂糖、だし汁、練りからしを入れて混ぜ合わせておく。
- ③①と②を和えたら、器に盛り、上にかつお節をトッピングしてできあがり。

お酢はヘルシー??

お酢で味付けをするとツンとした香りとさっぱりとした風味で、食欲のない時にもあっさりして食べやすいですね。お酢と言うと健康的でヘルシーなイメージがありますよね。実際にお酢には様々な健康効果があり、内臓脂肪の減少を助ける効果や、高めの血圧を下げる効果、食後の血糖値の上昇を緩やかにする効果や疲労回復効果などがあります。しかし、お酢が料理やドリンクなどに使われるとき、多くの場合、同時に「砂糖」が使われます。そのため、糖尿病の方や血糖値高めの方は注意して摂取する必要があります。決してヘルシーなものではないので摂りすぎにはご注意ください。