

2人分

令和7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7年10月7日(火)

●本日の献立●

・ご飯 ・ 鮭のホイル焼き ・ 味噌汁

●1食あたり●

エネルギー：410kcal たんぱく質：16.9g
脂質：7.0g 炭水化物：64.7g 塩分：2.0g

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：3.0g 脂質：0.3g 炭水化物：51.9g 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：12.1g 脂質：6.2g 炭水化物：5.9g 塩分：0.6g

材 料	分 量
鮭	2切れ
塩	少々
こしょう	少々
玉ねぎ	40g (1/6個)
人参	20g
ぶなしめじ	30g
小松菜	30g
バター	10g
レモン	1/4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：1.8g 脂質：0.5g 炭水化物：6.9g 塩分：1.4g

材 料	分 量
大根	50g
人参	50g
玉ねぎ	50g
板こんにゃく	1/4袋
だし汁	350ml
味噌	30g
小ねぎ	1/6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。