

男性料理教室 こんだて表

平成25年12月12日(木)

メニュー	材料	【4人分】	作り方
ご飯	精白米	2合	ご飯は普通に炊く
和風アクア パツァ	鯛 切り身 あさり (殻つき) 小麦粉 にんにく オリーブオイル 白ワイン (酒でも可) 水 しょうゆ 黒こしょう ミニトマト パプリカ (黄色) ブロッコリー パセリ	70g × 4 200g 20g 10g 大さじ1 大さじ4 大さじ8 小さじ4 少々 12個 40g 80g 5g	①鯛は大きめの一口大に切り、極薄く小麦粉をつける。 あさは、砂抜きしておく。 パプリカは薄くスライス、ブロッコリーは食べやすい大きさにカットし、軽く下茹でしておく。 にんにく、パセリはみじん切りにしておく。 ②フライパンにオリーブオイルとにんにくを入れ火にかけて、香りが出てきたら鯛を皮目から焼いていく。 ③鯛の皮目がこんがり焼けたらひっくり返し、あさりを入れ、蓋をして蒸し焼きにする。 ④あさが開いてきたら a と残りの野菜を加え火を通す。 ⑤パセリを加えて軽く混ぜる。 (火の入れすぎに注意)
たっぷりきのこのノンオイルマリネ	しめじ えのき しいたけ まいたけ 玉ねぎ 人参 白ワイン (酒でも可) レモン汁 酢 砂糖 塩・こしょう	40g 40g 40g 40g 80g 50g 大さじ2 大さじ5 小さじ2 小さじ1/2 少々	①きのこは食べやすいようにカット、玉ねぎは薄切り、人参は千切りにしておく。 b を合わせておく。 ②フライパンを熱し、きのこを中火で3分ほど炒める。 ③玉ねぎ、人参を加えてひと混ぜしたらワインを加え、アルコールを飛ばしたら、蓋をして弱火で2分蒸す。 ④③をボウルに移し、粗熱を取ったら、温かいうちに b と和える。
さつまいものポタージュ	さつまいも 水 コンソメスープ 牛乳 塩	200g 200cc 1個 200cc 少々	①さつまいもは皮をむき、いちょう切りにして水にさらす。 ②鍋にさつまいもと水、コンソメを加えて煮込む。 ③②が柔らかくなったら、鍋の中でヘラなどで潰しておく。 ④③と牛乳と一緒にミキサーにかけ、なめらかになったら鍋に戻して、ごく少量の塩を加えて温める。 (水分量は水で調整する)

エネルギー 619kcal 蛋白質 27.0g 脂質 13.9g 炭水化物 91.6g 塩分 2.2g カルシウム 130mg 鉄分 2.8mg ビタミンC 80mg