

令和7年度 男性料理教室



のメニュー



- 1) おのだネギ三昧の肉巻き
- 2) ちしゃなます
- 3) かぼちゃのスマイルスープ

(山陽小野田市食生活改善推進協議会)

1) おのだネギ三昧の肉巻き		< 1人分のエネルギー 230kcal 塩分0.8g >	
材 料 (4人分)		作 り 方	
・豚薄切り肉	240g	① ネギは4等分の長さに切る。 ② えのきだけは根元を落としてほぐしておく。 ③ 人参はネギと同じ長さの細切りにして 硬めに下茹でする。 ④ 玉ねぎはすりおろしておく。 ⑤ 豚肉は広げネギ、えのき、人参を置いて 手前から巻いていく。 ⑥ ⑤の豚肉に軽く片栗粉をふる。 ⑦ フライパンに油を熱し⑥の巻き終わりを下にして 焼きはじめ、転がしながら表面に焼き色をつけ 蓋をして弱火で蒸し焼きにして火が通ったら 食べやすい大きさに切る。 ⑧ すりおろした玉ねぎに④を混ぜ合わせる。 ⑨ 器にレタス、ミニトマトを添え⑦を盛り付け⑧をかける。	
・おのだネギ三昧	2束		
・えのきだけ	100g		
・人参	60g		
・玉ねぎ	150g		
・片栗粉	大2		
・サラダ油	適量		
④			
砂糖	小1		
みりん	小1		
しょうゆ	大2		
レタス	60g		
ミニトマト	4個		

2) ちしやなます

< 1 人分のエネルギー 48kcal 塩分1.0g >

材 料 (4人分)		作 り 方
・ ちしや	2 0 0 g	① ちぎった、ちしやをさっと水に浸して アクを取り、水気を切る。 ② 頭と腹を取り除いた、いりこを荒切りにし鍋で炒める。 ③ すり鉢に①を入れてすり混ぜ ②のいりこを混ぜ合わせる。 ④ 食べる直前に①と③を和える。
・ いりこ	3 0 g	
①		
└ 味噌	大 2	
└ 砂糖	大 2	
└ 酢	大 2	
└ 酒	大 2	

3) かぼちゃのスマイルスープ

< 1 人分のエネルギー 150kcal 塩分1.0g >

材 料 (4人分)		作 り 方
・ かぼちゃ	2 4 0 g	① かぼちゃは皮をむいて種とわたを取って 5mm厚さに切る。 ② 玉ねぎは5mm厚さに切る。 ③ 鍋にオリーブ油を熱し玉ねぎを炒め 次に、かぼちゃをも入れて更に炒める。 ④ ③に水を加えて煮る。 ⑤ ④をミキサーに入れ牛乳を加えて ペースト状になるまでミキサーにかける。 ⑥ ⑤を鍋に戻し①を加えて煮る。 ⑦ 器に盛りパセリのみじん切りを散らす。
・ 玉ねぎ	1 0 0 g	
・ オリーブ油	大1/2	
・ 水	4 0 0 cc	
・ 牛乳	2 0 0 cc	
①		
└ コンソメ	1 個	
└ バター	2 0 g	
└ 生クリーム	2 0 cc	
└ 塩	少々	
└ こしょう	少々	
・ パセリ	少々	