

男性料理教室

R4.9.13 (火)

「“おとう飯” はじめよう」



主食：泉州水ナス入りパエリア

精白米	1・1/6 合	200g	①	米は洗ってざるにあげ、水気をよくきる。			
水ナス	1/2 個	100g	②	えびは背わたを取り、足はキッチンバサミで切りそろえ、あさはり塩水(0.3%程度)で砂抜きし殻を丁寧に洗う。			
えび(殻付き)	中2 尾	50g	③	にんにく、玉ねぎは粗みじん切りにする。			
あさり(殻付き)	30 g		④	ミニトマト、さやいんげんは半分に切り、黄パプリカは種を取り2cm位の角切りに、水ナスはくし形に切る。			
にんにく	小1/2 かけ	5g	⑤	フライパンを熱しオリーブ油を入れ、水ナスの皮側を焼きいったん取り出す。次にえびの片面を焼き、返したらあさを加えフタをして蒸し焼きにする。あさりの口が開いたら、えびと共に取り出す。			
玉ねぎ	1/2 個	100g	⑥	⑤のフライパンに③を入れて炒め、玉ねぎがすき通ったら①の米を入れてさらに炒め、米が十分に熱くなったらaを加えて混ぜ、表面を平らにしさやいんげん、黄パプリカ、ミニトマトを並べ沸騰させる。1分位したら弱火にし、フタをして炊く(約20分)			
ミニトマト	2 個	20g	⑦	炊き上がった⑤を並べ、フタをして蒸らす(約3分)			
さやいんげん	2 本	6g	⑧	器に盛付け、レモンを添える。			
黄パプリカ	1/8 個	12.5g					
オリーブ油	小さじ2	8g					
パエリア用調味料 適量							
a	水	1 カップ					
	塩	小さじ 1/6	1g				
	こしょう	少々					
	チキンコンソメ	1/2 個	2.5g				
レモン	1/4 個	37.5g					
1人分	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	食物繊維	食塩相当量
パエリア	459 kcal	16 g	5.5 g	73 mg	1.9 mg	3.5 g	2.1 g

主菜：鶏サラダ 熊取町産ブルーベリーソースがけ

材料(2人分)

作り方

鶏むね肉(皮なし)	1/4 枚	73g	①	鍋に鶏むね肉とひたひたの水、塩をひとつまみ(分量外)入れ火にかけ、沸騰したらアクを取り、弱火にして5分茹で火を止める。フタをしたまま予熱で15分ほどおく。			
きゅうり	1 本	80g	②	きゅうりは細切り、トマトと玉ねぎはうす切りにする。			
トマト	1/4 個	25g	③	①の鶏肉を肉の繊維にそって棒状に裂く。			
玉ねぎ	1/8 個	25g	④	★ブルーベリージャムを作る。			
ブルーベリーソース				耐熱カップにブルーベリー・砂糖を入れてふんわりラップをして、電子レンジにかける(500W・1~2分程度)			
A	★ブルーベリージャム	15g	⑤	②の玉ねぎとA(塩・オリーブ油・酢)を混ぜ合わせる。			
	ブルーベリー	10 g	⑥	皿にトマト、きゅうりを盛りつけ、上に③の鶏肉をのせ⑤のソースをかける。			
	砂糖	5 g					
	塩	0.5 g					
オリーブ油	小さじ 1	3g					
酢	小さじ 1	5g					
1人分	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	食物繊維	食塩相当量
鶏サラダ	79 kcal	8.7 g	2.3 g	16 mg	0.3 mg	0.8 g	0.3 g

副菜：チキンスープ

材料（2人分）

鶏むね肉のゆで汁	150 ml	
塩（茹でる際に使用）	ひとつまみ	1 g
玉ねぎ	1/4 個	50 g
こしょう	少々	

作り方

- ① 玉ねぎはうす切りにする。
- ② 鍋に鶏むね肉のゆで汁（少ない場合は水を足して300mlにする）を入れ、①を入れて火にかける。アクが浮いてきたら丁寧にすくう。
- ③ 玉ねぎがすき通ってきたら、こしょうで味を整える。

1人分	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	食物繊維	食塩相当量
チキンスープ	10 kcal	0.4 g	0.0 g	5 mg	0.1 mg	0.4 g	0.5 g

今日のメニューの栄養価（一人分）と一日当たりの食事量の目安

1人分	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	食物繊維	食塩相当量
パエリア	459 kcal	16 g	5.5 g	73 mg	1.9 mg	3.5 g	2.1 g
鶏サラダ	79 kcal	8.7 g	2.3 g	16 mg	0.3 mg	0.8 g	0.3 g
チキンスープ	10 kcal	0.4 g	0.0 g	5 mg	0.1 mg	0.4 g	0.5 g
合計	548 kcal	25.2 g	7.8 g	94 mg	2.3 mg	4.7 g	2.9 g

脂肪エネルギー比 12.8 %

男性	エネルギー	たんぱく質	エネルギー比	カルシウム	鉄	食物繊維	食塩相当量
50～64歳	2,600kcal	65 g	20～30%	750 mg	7.5 mg	21 g以上	7.5 g未満
65～74歳	2,400kcal	60 g	20～30%	750 mg	7.5 mg	20 g以上	7.5 g未満
75歳以上	2,100kcal	60 g	20～30%	700 mg	7.0 mg	20 g以上	7.5 g未満

日本人の食事摂取基準（2020年版）より