

男性料理レシピ



1 たこ御飯

(1人分熱量262kcal, 食塩相当量0.9g)

《材料…4人分》				
米	260g	A	酒	大さじ1弱
ゆでだこ	80g		みりん	小さじ1と1/2
三つ葉	4g		塩	小さじ1/2
昆布			しょうゆ	小さじ2/3
			生姜	1かけ

【作り方】

- ① 米は洗ってざるにあげておく。
- ② ゆでだこは薄い輪切り, 生姜は細い千切り, 三つ葉は5mm位に刻んでおく。
- ③ 鍋にたこ・A・生姜を入れて, 水をひたひたになる程度加えひと煮立ちさせる。粗熱が取れたら煮汁とたこを分けておく。
- ④ 炊飯器に米と③の煮汁, 昆布を入れ, 規定の分量まで水を足して普通に炊く。
- ⑤ 炊き上がったら昆布を取り除き③のたこを加えて混ぜ合わせる。
- ⑥ 器に盛り, 三つ葉を散らす。

2 豚肉のスタミナ焼き

(1人分熱量302kcal, 食塩相当量1.2g)

《材料…4人分》				
豚肩ロース肉(薄切り)	280g	A	しょうゆ	大さじ2
玉ねぎ	1/2個		砂糖	小さじ2
にんにく	2かけ		酒	大さじ2
万能ねぎ	40g		ごま油	小さじ2
温泉卵	4個		コチュジャン	小さじ1
サラダ油	小さじ4			

【作り方】

- ① 豚肩ロース肉は食べやすいサイズに切り分け, 玉ねぎは5mm~1cm幅に切り分ける。
- ② フライパンにサラダ油を熱し, にんにく(みじん切り)・豚肉を炒め, 肉の色が変わったら玉ねぎを加えて炒め合わせる。
- ③ Aを加え, 全体に味がまわったら皿に盛る。
- ④ 肉の上に小口切りにした万能ねぎをふり, 温泉卵をのせる。

3 なすの焼きびたし

(1人分熱量135kcal, 食塩相当量1.8g)

《材料…4人分》				
なす	4個	A	だし汁	200ml
ししとう	4本		しょうゆ	40ml
大根	200g		みりん	40ml
サラダ油	大さじ4		酒	40ml

【作り方】

- ① なすはヘタを除いて縦半分に切り落とす。皮に斜めに細かい(2~3mm)切り込みを入れる。ししとうは竹串で数か所穴をあける。水分はキッチンペーパーでしっかりとっておく。
- ② 大根をおろし軽く水気をきっておく。
- ③ フライパンにサラダ油を入れて、なす・ししとうを揚げ焼きにする。
- ④ 鍋にAを入れて火にかけひと煮立ちさせる。
- ⑤ ④になすとししとうを浸す。
- ⑥ 器に⑤のなすとししとうを盛り付け、つけ汁を適量かけ、大根おろしを添える。

1人分の栄養価

熱量 699kcal

塩分 3.0g

※焼きびたしの汁を半分残した場合