



# ★男性も料理教室★

～食べ過ぎ防止!野菜たっぷり満腹レシピ～



## ★ごはん

<材 料>	1人分	2人分
ごはん	150g	300g

<作り方>

- ① 米は洗って30分以上吸水させ、普通に炊く

## ★花シューマイ

<材 料>	1人分	2人分
シューマイの皮	6枚	12枚
豚ひき肉	60g	120g
ほたての水煮缶詰	15g	30g
玉ねぎ	1/8個	1/4個
片栗粉	小さじ1	小さじ2
砂糖	小さじ1/3	小さじ2/3
A しょうゆ	小さじ1/3	小さじ2/3
ごま油	小さじ1/3	小さじ2/3
キャベツ	1/2枚	1枚
ミニトマト	1個	2個
オクラ	1本	2本
黄パプリカ	1/8個	1/4個
サニーレタス	1枚	2枚
練りからし	小さじ1/4	小さじ1/2

<作り方>

- ① シューマイの皮は5mm幅の細切りにする。
- ② 玉ねぎはみじん切りにして片栗粉をまぶす。
- ③ キャベツはシューマイの個数分に切る。
- ④ 黄パプリカは1cmの細切りにする。
- ⑤ 豚ひき肉にほたて水煮缶の汁小さじ1、Aを加え粘り気が出るまで混ぜる。ほたて、②を加えて混ぜ、1人3個ずつ等分して丸め、①をまぶしつける。
- ⑥ 蒸し器の容器に2/3水を入れ、十分に沸騰させる。
- ⑦ 皿にキャベツを敷き、⑤を並べます。④のパプリカと蒸しあがった蒸し器に入れて、強火で10～12分蒸す。
- ⑧ オクラは莖の先を切り落とし、ガクをむきとる。塩一つまみをまぶし、沸騰した湯で1分半ゆでる。
- ⑨ シューマイにからしを添え、蒸した野菜と、ミニトマトオクラ、サニーレタスを添える。

## ★季節の果物

<材 料>	1人分	2人分
オレンジ	1/4個	1/2個

<作り方>

- ① 洗って1/4にくし切りにする。



## 料理のポイント

★包んで作るのが大変なシューマイも、皮を切ってまぶすだけで簡単にできるんです!! 中に入れる具材はアレンジできるので、色々な花シューマイが作れます♪

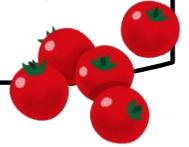
★豆を食べる方法は煮物だけではないんです! スープに入れたり、カレーに入れたり... いろんな料理に入れて楽しむことができます! ミックスビーンズは下処理も不要なので簡単に調理できますよ♪



この献立の野菜の量は211gです♪

(緑黄色野菜：76g 淡黄色野菜：135g)

一日の目標は350gです！毎日しっかり野菜を摂ろう♪



### ★なすとピーマンの南蛮漬け

＜材 料＞	1人分	2人分
なす	1/2個	1個
ピーマン	1個	2個
ネギ	1cm	2cm
しょうが	1/4かけ	1/2かけ
赤トウガラシ	1/4本	1/2本
しょうゆ	小さじ1	小さじ2
酢	小さじ1/4	小さじ1/2
みりん	少々	少々
ごま油	少々	少々
サラダ油	大さじ1/2	大さじ1

＜作り方＞

- ① なすはヘタを除いて縦半分に切り、横にしてそれぞれ表面に斜めの細かい切込みを入れて、食べやすい大きさに切る。
- ② ピーマンは縦半分に切り、ヘタと種を取り、食べやすい大きさに切る。
- ③ ネギとしょうがはみじん切り、赤トウガラシは小口切りにする。
- ④ バットに③としょうゆ、酢、みりん、ごま油を合わせておく。
- ⑤ ビニール袋に大さじ1/2の油を入れ、水気を取ったなすとピーマンを入れ、油をまぶす
- ⑥ ⑤をフライパンに入れ、蓋をして弱火で蒸し焼きする。
- ⑦ 蒸し焼きにした野菜を④に10分ほど漬けたら、器に盛り付ける。

### ★まめまめスープ

＜材 料＞	1人分	2人分
ミックスビーンズ	1/6袋	1/3袋
にんじん	10g	20g
えのきだけ	25g	50g
はるさめ	2g	4g
こしょう	少々	少々
パセリ	少々	少々
鶏がらスープの素	2g	4g
水	180cc	360cc

＜作り方＞

- ① にんじんは1cm角に切る。
- ② えのきだけは石づきを落として2cm長さに切り、手でほぐす。
- ③ パセリの葉の部分を、みじん切りにする
- ④ 鍋に分量の水と①と鶏がらスープを入れ、にんじんがやわらかくなったら春雨、えのきを入れて煮込み、ミックスビーンズを加える。
- ⑤ 器に盛り、みじん切りにしたパセリを散らす。

献立名	エネルギー kcal	タンパク質 g	脂質 g	食物繊維 g	カリウム mg	塩分 g
ごはん	252	5.3	0.5	0.5	44	0
花シュウマイ	248	15.9	11.9	1.8	399	0.6
なすとピーマンの南蛮漬け	95	1.8	6.7	2.8	292	0.9
まめまめスープ	42	2.8	0.3	2.9	207	1
オレンジ	20	0.5	0.1	0.4	70	0
合計	657.0	26.3	19.5	8.4	1012.0	2.5