

男性料理教室

R1.06.26

野菜を食べよう！！

元気な一日は朝食から



夏野菜の豆乳味噌汁
ねぎの炒り卵和え
肉みそ豆腐
スイカ
ごはん

★野菜を食べよう!!元気な一日は朝食から

令和元年6月26日(水)

6人分

<夏野菜の豆乳味噌汁>

材料(6人分)

なす	1と1/2個
玉ねぎ	300g
じゃが芋	1と1/2個
ピーマン(赤、緑)	各1個
ベーコン	3枚
サラダ油	小さじ1.5
水	3カップ
無調整豆乳	3カップ
みそ	30g
黒コショウ・柚子胡椒・一味・他	

作り方

- ①なすは縦半分にして薄切りにする。
- ②玉ねぎは皮をむいて縦に薄切り、じゃが芋は薄切り、ピーマンは種をとり半分にして乱切りにする。
- ③ベーコンは4等分くらいに切りサラダ油を入れた鍋で炒め①と②の野菜も入れて炒める。水を加えて煮る。
- ④③が柔らかくなったらみそと豆乳を加えて煮る。
- ⑤器に盛り好みの香辛料をかける。

<ねぎの炒り卵和え>

材料(6人分)

卵	6個
ねぎ	120g
海苔	1枚
ツナ缶	60g
砂糖	小さじ3
塩	小さじ3/4
サラダ油	小さじ3

作り方

- ①ねぎは2~3センチに斜めにきる。
- ②鍋に油をいれ卵を割りほぐして火にかかるとツナ缶を入れて入り上げる。
- ③器に盛り海苔を天に添える。

<肉みそ豆腐>

材料(6人分)

豚ひき肉	150g
玉ねぎ(みじん切り)	3/4個
ごま油	大さじ1弱
砂糖	38g
赤みそ	53g
トマトケチャップ	大さじ1.5
しょうゆ	大さじ1.5
水	75cc
木綿豆腐	480g
ミニトマト	6個
きゅうり	3/4本
青じそ	6枚

- ①鍋にごま油を熱して玉ねぎを中火で炒めしんなりしたらひき肉を入れ、しっかりいためる。
- ②①に砂糖をいれてからめ味噌を加えて混ぜトマトケチャップ、しょうゆをいれる。水を入れて中火で煮詰める。
- ③トマト半分にしてきゅうりは細切りにする。
- ④豆腐を切り肉みそを添えて天に青じそをちぎって添える(今回は肉みそ一人分大さじ2を使う)
※作りやすい分量でいろいろな料理に使える常備菜にできる。

<スイカ>

材料(6人分)

すいか	900g
-----	------

作り方

- ①食べやすい大きさに切り分ける。

<ごはん>

材料(6人分)

白米	480g
水	

作り方

- ①米をといで分量の水で炊く