

# 男性料理教室



具だくさんの中華丼を作ってみよう！

岡崎げんき館市民会議 テーマ別料理教室



## メニュー

中華丼

ガスパチヨ

杏仁豆腐

令和6年9月8日

<中華丼>

材料(4人前)	
ご飯	800g
豚薄切り肉	100g
にんじん	1/4本(50g)
白菜	4枚
筍(水煮)	60g
ピーマン	2個
きくらげ	2g
うずらゆで卵	8個
むきエビ	60g
合わせ調味料 (A)	
水2カップ、鶏ガラスープ小さじ1	
さとう小さじ2、酒大さじ2	
醤油小さじ2、塩小さじ2/3	
水溶き片栗粉 (B)	
かたくり粉	大さじ2
水	大さじ6
ごま油	大さじ2

- 作り方
- ① 豚肉は3cmの長さに切る
  - ② にんじんは短冊切りにする
  - ③ 白菜は縦半分に切り、白い軸の部分は食べやすいそぎ切り、葉の部分はざく切りにする
  - ④ 筍は薄切りにする
  - ⑤ ピーマンはヘタと種を取り、食べやすい大きさに切る
  - ⑥ きくらげは水で戻し、石づきを取り、食べやすい大きさに切る
  - ⑦ 中華鍋に半量のごま油を熱し、豚肉を炒め、にんじん、筍を加えて炒め合わせる  
残りの具と(A)を加えてひと煮たちさせる
  - ⑧ ⑦に(B)を流し入れ、全体に混ぜながらとろみをつける。最後に残りのごま油を廻し入れ香りをつける
  - ⑨ ご飯にかける



エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	塩分相当量
538kcal	16.5g	11.7g	86.7g	78mg	1.9g

<ガスパチョ>

材料(4人分)	
トマト	4個
きゅうり	1/2本
玉ねぎ	1/4個
赤パプリカ	1/2個
フランスパン	2cm
ニンニク	1かけ
ワインピネガー	大さじ1
黒コショウ	少々

(D)

- 作り方
- ① トマト、赤パプリカ、玉ねぎ、きゅうりは3cmの角切りに、ニンニクは皮をむき半分に切る(きゅうりを飾り用に少し残り、5mm角に切る)
  - ② フランスパンは水(分量外)に浸し軽く絞る
  - ③ 切った野菜をミキサーにかけ、(D)とフランスパンを加え、さらに攪拌する、
  - ④ 攪拌しにくいようなら少し水を加える
  - ⑤ 冷蔵庫でよく冷やし、器に注ぎ、飾り用のきゅうりをのせる



エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	塩分相当量
61kcal	2.2g	0.3g	14.1g	20.3mg	0.1g

<杏仁豆腐>

材料(4人分)	
粉寒天	2g
水	200cc
砂糖	35g
牛乳	150cc
アーモンドエッセンス	少々
みかん缶	120g

- 作り方
- ① 鍋に粉寒天と水を入れて煮溶かし、沸騰後2分ほど木べらでかき混ぜながら煮る
  - ② 火を止め、砂糖を入れて溶けたら、牛乳を静かに混ぜながら加え、アーモンドエッセンスを4、5滴振り入れる
  - ③ 粗熱を取ってからバットに流し入れ、冷やし固める
  - ④ 人数分に切り分け、みかんを2きれずつのせる

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	塩分相当量
185kcal	1.4g	1.5g	6.4g	43.7mg	0g