



健鴻男子プロジェクト

# 作ろう、オヤジ飯！

## ～手軽にできるヘルシー料理～

平成 27 年 11 月 19 日（木）

鴻巣保健センター

<材料は6人分です>

### ★ご飯

米	.....	4合
---	-------	----

【作り方】 お米はサッととぐのがコツ！

- ① ボウルの中にザルをセットする。ザルに米を入れる。たっぷりの水で米をさっと混ぜ、いったん水を捨てる。
- ② 手のひらのつけ根のところで米を押しよるとき、水を注いでにごった水を捨てる。（3回くらい行う）
- ③ 炊飯器に②の米と分量（目盛り）の水を入れ、約30分間浸してから炊飯器で炊く。

### ★ぶりのにんにく生姜ソース

ぶり(1切れ=80g)	.....	6切れ	
酒(臭み消し)	.....	大さじ6	
油	.....	小さじ1と1/2	
A {	にんにく	.....	2かけ
	生姜	.....	2かけ
	しょうゆ	.....	大さじ2
	酒	.....	大さじ2
	みりん	.....	大さじ2
しそ	.....	6枚	

【作り方】

- ① ぶりに酒(臭み消し)をかけ、10分程度置く。
- ② ・にんにくと生姜は皮をむき、洗ってみじん切りにする。  
・しそは洗って干切りにしておく。
- ③ 小さめのボウルにしょうゆ、酒、みりんを計量し、にんにく、生姜と混ぜ合わせてAのソースを作る。
- ④ ぶりはクッキングペーパーで水分をふき取る。フライパンに油を入れて熱し、ぶりを皮のほうから焼く。焼き色がついたら、裏返してふたをし、火が通るまで弱火で焼く。
- ⑤ ④にAのソースを加える。にんにくの香りがしてきたらぶりを皿に取り出し、ソースを煮詰める。
- ⑥ ⑤のソースをぶりにかけ、上にしそを乗せる。

## ★レタスとのりのサラダ

レタス	.....	1個
のり	.....	全型3枚
ミニトマト	.....	12個
ごま油	.....	大さじ1
しょうゆ	.....	小さじ2

### 【作り方】

- ① レタスは根元から1枚ずつはがして洗い、クッキングペーパーで水気を拭く。
- ② レタスとのりを、手で食べやすい大きさにちぎって大きめのボウルに入れる。
- ③ ②にしょうゆ、ごま油を順番にかけて和える。
- ④ ③を器に盛り、洗ったミニトマトを添える。

## ★秋の具だくさん味噌汁

れんこん	.....	小1/2個
大根	.....	中1/10本
にんじん	.....	中1本
さつまいも	.....	中1個
ぶなしめじ	.....	1と1/2パック
だし汁	.....	900ml
味噌	.....	大さじ3

### 【作り方】

- ① 材料を切る。
  - ・れんこんは皮をむいて薄いいちょう切りにし、水につけておく。
  - ・さつまいもはよく洗い、皮ごと厚めのいちょう切りにし、水につけておく。
  - ・大根は皮をむいて薄いいちょう切りにする。
  - ・にんじんは皮をむいて薄い半月切りにする。
  - ・ぶなしめじは石づきを取り、手で小房に裂く。
- ② 鍋に、だし汁、火の通りにくい材料（れんこん、大根、にんじん、さつまいも）を入れ、軟らかくなるまで煮る。
- ③ ②にぶなしめじを追加し、2～3分煮る。
- ④ 弱火にし、③に味噌を溶き入れる。
- ⑤ お椀に盛る。

## ★本日の栄養価

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)
ごはん	336	5.0	0.6	74.2	0.0
ぶりのにんにく生姜ソース	249	18.1	15.1	6.1	1.0
のりとレタスのサラダ	29	1.1	2.1	2.3	0.3
秋の具沢山味噌汁	86	3.0	18.3	16.7	1.3
合計	700	27.2	36.1	99.3	2.6

## ☆だしをとってみよう

### かつお昆布だし

- 〔 昆布 10g (3×25cm)
- 〔 削り節 20g
- 〔 水 5カップ

- ① 水を入れた鍋に昆布を浸し、30分置いてから中火にかける。
- ② 沸騰直前に昆布をひき上げ、沸騰したら火を止める。
- ③ 一呼吸置いてから削り節を加え、そのまま2分ほどおく。
- ④ ぬらしたペーパータオルを敷いたこし器（またはザル）をボウルで受け、③をこす。

### 煮干だし

- 〔 煮干し 30~40g
- 〔 水 5カップ

- ① 煮干しの頭、内臓を取り除く。
- ② 水に煮干しを入れて1晩、時間のない時は30分置く。
- ③ 中火にかけ、アクをすくいながら、5分ほど煮る。
- ④ ぬらしたペーパータオルを敷いたこし器（またはザル）をボウルで受け、③をこす。

### 昆布だし

- 〔 昆布 15~20g
- 〔 水 5カップ

- ① 昆布を水の中に30分ほど浸す。
- ② 沸騰させないように7~8分煮る。
- ③ ぬらしたペーパータオルを敷いたこし器（またはザル）をボウルで受け、②をこす。