

4月のエプロンクラブ・男の料理教室レシピ



～ 今月のメニュー ～

- 豆ご飯
- 卵焼き
- えびフライ
- 鶏からあげ
- アスパラガスおかか和え
- わけぎとかまぼこの酢味噌和え
- ふきの煮物
- 長芋の煮物
- ヨーグルト寒

平成26年4月4日

献立名	材料	分量（g）		作り方
		2人分（g）	4人分（g）	
豆ご飯 熱量265Kcal たんぱく質5.8g 食塩0.2g	米 ぶん豆 塩	70 15 0.2	280 60 0.8	① 米はあらって分量の水を入れる。 豆は皮をむき洗って塩をまぶし①に入れる。。
卵焼き 熱量76Kcal たんぱく質3.4g 食塩0.3g	たまご えのき瓶詰 わかめ だし汁 油 レタス	1/2こ 大さじ1/2 0.25 大さじ1/2 1 10	2こ 大さじ2 1 大さじ2 小さじ1 40	① わかめは水にもどしておく。 ② たまごを割り、えのき瓶詰、わかめ、だし汁をよく混ぜ、卵焼き器で巻き上げながら焼く。 ③ レタスは洗って、食べやすく切る。
えびフライ 熱量52Kcal たんぱく質3.8g	ブラックタイガー 酒 小麦粉 たまご パン粉 油	1尾 1 2 5 3	4尾 小さじ1 8 20 12	① えびの背わた、殻を取り除く。（尾の一節は残す） ② ①に酒を振りかけておく。 ③ えびに小麦粉、たまご、パン粉をつけて160度の油で揚げる。
鶏からあげ 熱量101Kcal たんぱく質5.9g 食塩0.1g	鶏胸肉 水 さとう 塩 片栗粉 カレー粉 油	30 6 0.6 少々 3.5 2	120 24 2.4 0.5 大さじ1.5 小さじ1強	① 鶏胸肉は30g程度に切り分け、両面包丁の背でたたく。 ② ボウルに水、さとう、塩を溶き①をいれ、水気がなくなるまで肉をもみこむ。 ③ 片栗粉、カレー粉をあわせ②をまぶして160度の油で揚げる。

献立名	材料	分量（g）		作り方
		2人分（g）	4人分（g）	
アスパラガス おかか和え 熱量6Kcal たんぱく質0.7g 食塩0.2g	アスパラガス かつおぶし しょうゆ	25 0.5 1.5	100 2 小さじ1	① アスパラガスは根元の皮をむき、食べやすく切り、さっと茹でる。 ② かつおぶしとしょうゆをあわせ、①を和える。
わけぎと かまぼこの 酢味噌和え 熱量23Kcal たんぱく質1.9g 食塩0.4g	わけぎ かまぼこ 白みそ 酢 さとう	25 10 3 小さじ1/4 小さじ1/4	100 40 小さじ2 小さじ1/2 小さじ1/2	① わけぎは3～4cmに切り、さっと茹でそのまま冷ます。かまぼこはうすく切る。 ② 調味料をあわせ、①を和える。
ふきの煮物 熱量19Kcal たんぱく質0.2g 食塩0.7g	ふき にんじん だし汁 さとう 薄口しょうゆ	40 15 20 2 50	160 60 1カップ 大さじ1 大さじ1	① ふきは塩で板すりして熱湯で茹でる。冷水にさらした後、皮をむいて3～4cmに切る。にんじんは輪切りにする。（型を抜いても可） ② だし汁と調味料を入れた鍋でにんじんに八分通り火が通ったらふきを加えて煮る。
長芋の煮物 熱量24Kcal たんぱく質0.7g 食塩0.2g	ながいも だし汁 さとう 塩	30 25 1 2	120 1/2カップ 小さじ1 1	① ながいもは皮をむき、2～3cmの輪切りか半月に切り、酢水につける。 ② 鍋にだし汁、長いもを入れ煮立ったら、さとう、しょうゆを加え、弱火でゆっくり煮る。
ヨーグルト寒 流し箱1個分 熱量328Kcal たんぱく質9.0g	粉寒天 水 さとう ヨーグルト いちご		(6人分) 1本 100 40 300 100	① なべに粉寒天、さとうを混ぜ合わせ、水100ccを加え混ぜ火に掛ける。（沸騰させる）いちごは洗ってへたを取り、食べやすく切っておく。 ② あら熱がとれたら、ヨーグルトといちごを①とあわせ、流し箱に入れ、冷やし固める。 ③ 固まったら切り分ける。