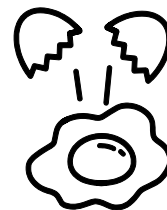


# 食改伝達講習メニュー



～男性向けメニュー～

## 主菜

### 厚焼き卵

材料（2人分）

卵	2個
だし	大さじ2
砂糖	小さじ2強
塩	小さじ1/3
しょうゆ	小さじ1/2
油	小さじ2
おろし大根	80g
青じそ	2枚

ここがコツ！

一度に卵を4個くらい使って焼いたほうがきれいに仕上がります。

<作り方>

ボールに卵を割りほぐし、だし、砂糖、塩、しょうゆを加えて泡立てないように混ぜる。

卵焼き器に油を入れて火にかける。なべを傾けてすみずみまで油を行きわたらせてから、余分な油をふきとる。卵焼き器をいったんぬれぶきんの上を下ろし、の卵液の1/3量を流し入れる。中火にかけて卵が半熟状になるまで焼き、向こう側から手前に向けてきっちりと巻き込む。

卵焼きを向こう側に移動させ、手前のあいたところに油を塗る。残りの卵液の1/2量を流し入れて焼き、先に巻いた卵を芯にして手前に巻く。

の手順を繰り返して残りの卵液も同様に焼く。卵焼きの表面に焼き色がついたら、熱いうちにすだれかアルミ箔で巻いて形をととのえる。

あら熱がとれるまでおき、食べやすい大きさに切り分ける。皿に青じそを敷き、卵焼きを盛る。好みでおろし大根を添える。

1人分 1杯<sup>\*</sup> - : 132kcal 塩分 : 1.2g

## 副菜

### きんぴらごぼう

材料（2人分）

ごぼう	100g
にんじん	30g
赤唐辛子	適宜
サラダ油	小さじ1
だし汁	1/2杯 <sup>*</sup>
酒	大さじ1/2
a 砂糖	小さじ1
しょうゆ	小さじ1
炒りごま（白）	適量

<作り方>

ごぼうとにんじんは、5割長さの細切りにし、ごぼうは5分程水にさらしておく。赤唐辛子は小口切りにする。

鍋に油を熱し、ごぼうと赤唐辛子を炒める。にんじんを加え、全体に火がまわったら、だし汁とaの調味料を加え、煮汁がなくなるまでふたをして煮る。器に盛りごまをふる。

1人分 1杯<sup>\*</sup> - : 75kcal 塩分 : 0.9g

## 汁もの

### なめこのみそ汁

材料（2人分）

なめこ	1/2パック
木綿豆腐	1/4丁（75g）
長ねぎ	8本
だし汁	350ml
みそ	大さじ1 1/3 （24g）



### <作り方>

なめこはパックから取り出し、さっと水洗いします。豆腐は1匁角のさいの目切り、ねぎは端から薄切りにします。

鍋にだし汁を入れて中火にかけ、煮立ったところ弱火にして、おたまにみそを入れ、だし汁を少量加えてさいばしで溶きのばしながら加え、豆腐となめこを加えます。

再び煮立ちかけたら、ねぎを加えて火を止めて、器に盛ります。

1人分 1杯<sup>※</sup> - : 53kcal 塩分 : 1.5g

### ここがコツ！

みそ汁は煮過ぎるとみその香りがなくなるので煮すぎないこと。

1食分 1杯<sup>※</sup> - : 260kcal  
塩分 : 3.6g

### ～だしの種類ととり方～

種類	材料名	使用量	とり方	用途
かつお節一番だし	かつお節	2～4%	水が沸騰したら、かつお節を入れ、再び沸騰してきた時、火を止め、かつお節が沈むのを待って上澄みをこしとる。	すまし汁 蒸しもの
かつお節二番だし	かつお節一番だしのだしがら	4～8%	一番だしのだしがらに半量の水を入れ、約3分沸騰させて火をとめ、かつお節が沈むのを待って上澄みをこしとる。	みそ汁
昆布だし	昆布	2～5%	昆布はぬれ布巾で砂やごみをふきとり、水に昆布を入れて火にかけ沸騰寸前にとり出すか、水に30～60分つけた後、取り出す。	精進料理 潮汁
混合だし	かつお節 昆布	1～2% 1～2%	1. 昆布だしをとる。 2. かつお節は1)が沸騰したところへ入れ、一煮えしたら火をとめて上澄みをこしとる。	すまし汁 蒸しもの
煮干しだし	煮干し	3%	煮干しは頭と、内臓をとり、小さくさいて水に入れ、2～3分沸騰させて火をとめ上澄みをこしとる。あるいは30分水につけた後、98度で1分間加熱してもよい。	みそ汁 煮もの めん類