



メンズキッチン 男のうちごはん講座

令和3年6月16日(水)
羽村市保健センター

料理に慣れている方は献立で、初心者の方は1品からチャレンジ！

主食 ごはん

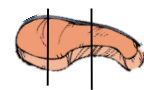
女性 150g
男性 200g

エネルギー252kcal 蛋白質3.8g 脂質0.5g 食塩相当量0g

エネルギー336kcal 蛋白質5.0g 脂質0.6g 食塩相当量0g

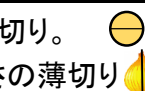
主菜 カット野菜でチャンチャン焼き

エネルギー245kcal 蛋白質17.2g 脂質15.3g 食塩相当量1.1g

材料名	2人分	4人分	作り方
生鮭切り身	140g 70g×2枚	280g 70g×4枚	① 調味料A→混ぜ合わせる。鮭→3等分に切り、しょうが・コショウを両面にまぶす。 ② フライパンにサラダ油(1)と鮭(皮目を下にする)を入れて強火にする。片面1分ずつ焼き、両面に焼き色がついたら皿にとりだす。 ※中に火が通っていない状態でよい ③ キッチンペーパーでフライパンをふき取り、サラダ油(2)を加えて中火にする。カット野菜を入れ、油が野菜にからむ程度に炒めたら、②の鮭を戻し入れる。 ④ 混ぜ合わせた調味料Aを回し入れ、ふたをして弱火で3～4分程蒸し焼きにする。 ⑤ 大きめにちぎったスライスチーズをのせ、溶けたら皿に盛る。
しょうが(チューブ入り)	5g 小さじ1	10g 小さじ2	
粗びきコショウ	少々	少々	
サラダ油(1)	4g 小さじ1	8g 小さじ2	
袋入りカット野菜 (五目炒め・焼きそば用等)	140g (袋の表示を確認)	280g (袋の表示を確認)	
サラダ油(2)	4g 小さじ1	8g 小さじ2	① じゃが芋→皮をむき、3cm大の乱切り。 玉ねぎ→縦半分に切り、2mm厚さの薄切り にんじん→2mm厚さのいちよう切り ウインナー→5mm厚さの輪切り ② 鍋に①とBを入れて中火にし、沸騰したら火を弱め、ふたをして10分程煮る。 ピーマンの細切りを加え2分煮る。 煮汁がなくなるまで煮たら完成。 <アレンジ> 水を、トマトジュースや牛乳に代えて煮る
「酒	15g 大さじ1	30g 大さじ2	
A みそ	12g 小さじ2	24g 小さじ4	
砂糖	3g 小さじ1	6g 小さじ2	
スライスチーズ	15g 1枚	30g 2枚	
			    

副菜1 じゃが芋のコンソメ煮

エネルギー105kcal 蛋白質2.7g 脂質4.6g 食塩相当量0.7g

材料名	2人分	4人分	作り方
じゃが芋	120g 中1個	240g 中2個	① じゃが芋→皮をむき、3cm大の乱切り。 玉ねぎ→縦半分に切り、2mm厚さの薄切り にんじん→2mm厚さのいちよう切り ウインナー→5mm厚さの輪切り ② 鍋に①とBを入れて中火にし、沸騰したら火を弱め、ふたをして10分程煮る。 ピーマンの細切りを加え2分煮る。 煮汁がなくなるまで煮たら完成。 <アレンジ> 水を、トマトジュースや牛乳に代えて煮る
玉ねぎ	30g 中1/3個	60g 中2/3個	
にんじん	20g 約2cm	40g 約4cm	
ウインナー	20g 1本	40g 2本	
「バター	4g 小さじ1	8g 小さじ2	
B 水	100ml 1/2カップ	200ml 1カップ	① きゅうり→両端を切り落としてビニール袋に入れ、すりこぎでたたいた後、一口大に折る。 ② 大葉→手で細かくちぎる ①に大葉と塩昆布を入れて混ぜる。 ③ 器に盛り、鰹節をかける。 <アレンジ> きゅうりを、キャベツ、ピーマン、大根、小松菜等に代える
コンソメ(顆粒)	2g 小さじ4/5	4g 小さじ1と3/5	
粗びきコショウ	少々	少々	
ピーマン(細切り)	10g 1/2個	20g 1個	
			 

副菜2 きゅうりの塩昆布和え

エネルギー15kcal 蛋白質1.5g 脂質0.1g 食塩相当量0.4g

材料名	2人分	4人分	作り方
きゅうり	150g 中1本半	300g 中3本	① きゅうり→ 両端を切り落としてビニール袋に入れ、すりこぎでたたいた後、一口大に折る。 ② 大葉→手で細かくちぎる ①に大葉と塩昆布を入れて混ぜる。 ③ 器に盛り、鰹節をかける。 <アレンジ> きゅうりを、キャベツ、ピーマン、大根、小松菜等に代える
塩昆布	4g	8g	
大葉	1枚	2枚	
鰹節	1.5g 小1/2袋	3g 小1袋	
			

1食分の栄養価

男性 エネルギー 701kcal
女性 エネルギー 617kcal

蛋白質 26.4g 脂質 20.6g 食塩相当量 2.2g
蛋白質 25.2g 脂質 20.5g 食塩相当量 2.2g