

# ★ 男性料理教室～初級編～ ★

1人分	エネルギー	塩分
	kcal	g
ごはん 200g	336	0
さばの味噌煮	203	1.9
ポテトサラダ	188	0.6
わかめの味噌汁	42	1.1
なし	43	0
合計	812	3.6

**ごはん** 1人分  
ごはん 200g

## さばの味噌煮

材料 2人分  
さば 2切れ  
しょうが 1かけ  
長ネギ 1/4本  
酒 大さじ1  
水 3/4カップ  
砂糖 大さじ1  
醤油 小さじ1  
みそ 大さじ1

A

### 作り方

- ① さばは、皮に切れ目を入れる。しょうがは皮をむいて薄切りに、ねぎは3～4cmの長さに切る。
- ② フライパンにAの調味料と長ねぎ、しょうがを入れて中火にかけ、沸騰したら①のさばを皮を上にして入れ、約5分煮る。
- ③ ②にみそを加え、ふたをして中火で5分煮る。
- ④ 器に③を盛り、ねぎを添えて煮汁をかける。

## ポテトサラダ

材料 2人分  
じゃがいも 大1個 150g  
人参 1/10本  
きゅうり 1/3本  
玉ねぎ 1/10個  
塩もみょう塩 少々  
ハム 1枚  
塩 少々  
マヨネーズ 大さじ2ちよつと  
プチトマト 4個

### 作り方

- ① じゃがいもは皮をむき、4等分に切る。人参は半分に切ります。水にじゃがいもと人参と塩をひとつまみ入れ、一緒に煮る。
- ② きゅうりは、輪切りにして、塩でもむ。玉ねぎは半分のスライスにして、塩でもむ。
- ③ スライスハムは、1cm角に切る。
- ④ ①の茹でた人参を取り出し、いちよう切りにする。鍋のお湯は捨て、じゃがいもの水分を飛ばす。茹でたじゃがいもは、ボールに移しマッシャーでつぶす。
- ⑤ ④のつぶしたじゃがいもの入ったボールに、人参を入れる。粗熱が取れたら、きゅうりと玉ねぎの水分を絞り、ハムを入れる。
- ⑥ ⑤にマヨネーズと塩を入れて混ぜる。

## わかめと豆腐のみそ汁

材料 2人分  
乾燥カットわかめ 2g  
豆腐 1/3丁  
長ねぎ 5cm  
和風だしの素 小さじ1/4  
みそ 大さじ2/3  
水 300ml

### 作り方

- ① 豆腐は1cm角に切り、わかめは水につけて戻し、長ねぎは2～3mmの小口切りに切る。
- ② 鍋に水を入れて沸騰させ、だしの素を加える。みそを溶かしながら入れ、①の豆腐とわかめを加え、ひと沸きさせる。火を止め、長ねぎを散らす。

※

なし 1/3 個  
(1人分)

なしは、六等分に切り、ヘタと皮をむく。  
1人2個ずつ。

