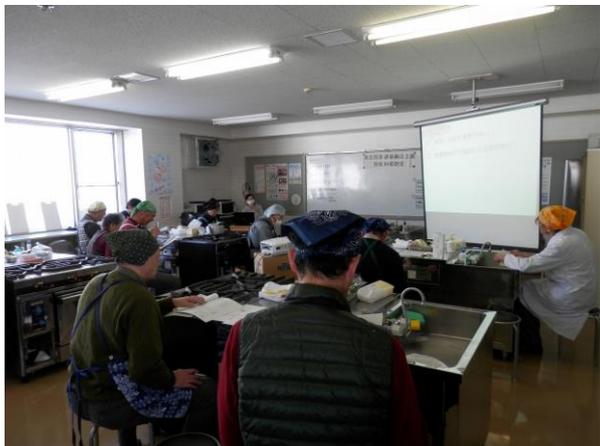


～男性料理教室～

2月7日に生活習慣病予防をはじめ、料理初心者向けに食の自立支援を目的とした「男性料理教室」が中標津町食生活改善協議会主催のもと開催されました。



はじめに生活習慣病予防の食事についての講話がありました。



調理班に分かれ、食生活改善推進員による指導のもと調理をすすめていきます。



調理室内は食欲をそそ、美味しそうな香りです。



料理の完成です。主食「ごはん」、主菜「餃子」、副菜「酢みそ和え、みそ汁」
餃子包みに苦戦しながらも、上手に仕上がりました。

～出席者からの声～

- ・参考になりました。少しでも料理をしたいと思います。
- ・みなさんでワイワイ、ガヤガヤと料理をすることがとても楽しかったです。機会があれば、また参加したいと思います。
- ・食事には少し気を付けたいと思いました。
- ・初めての参加で楽しい時間を過ごしました。今後、料理を覚えていきたいと思いました。参加してよかったです。

主菜 餃子

材料（2人分：12個分）

餃子の皮	12枚	油	小さじ2
豚ひき肉	120g	水か湯	1/2カップ
キャベツ	180g	ごま油	小さじ1/2（仕上げ用）
にら	4本	Aしょうゆ	小さじ1
にんにく	小1/2かけ	Aオイスターソース	小さじ1
しょうが	小さじ1/2	Aこしょう	適量
※チューブでも可		Aごま油	小さじ1/2

栄養価

エネルギー	321kcal
たんぱく質	16.3g
脂質	15.8g
塩分	0.8g

作り方

- ① きゃべつとにらをみじん切りにして、ペーパータオルで水気を軽くしぼる。にんにくとしょうがはすりおろす。（チューブでも可）
- ② 大きめのボウルにひき肉、①、Aを入れよく練り、12等分する。
- ③ 手に餃子の皮を広げ、中央に②をのせ、皮の片側にヒダが入るように指で寄せながら包み、合わせ目をしっかりと閉じる。
- ④ フライパンを熱して油をひき、③の合わせ目を上にして並べて中火で焼く。餃子のふちが半透明になったらお湯をそそぎ、蓋をし蒸し焼きにする。
- ⑤ 蓋をとり、強火にして残っている水分をとばし、ごま油を鍋肌から回し入れ、パチパチと音がするまで焼く。カリッと焼けたら皿に取り出す。

副菜 酢みそ和え

材料（2人分）

わけぎ	60g	A白みそ	大さじ1
わかめ（もどし）	30g	A砂糖	小さじ1
いか	30g	Aみりん	小さじ1
酢	大さじ1/2	A酒	小さじ1
練りからし	適宜		

栄養価

エネルギー	59kcal
たんぱく質	4.0g
脂質	0.3g
塩分	1.1g

作り方

- ① わけぎは4cm長さに切り、1～2分茹でて、ざるにとり冷ます。
- ② いかは一口大に切り、さっと湯通しする。
- ③ いかは皮と内臓等を取り除き、胴体と足を4cm長さ1cm幅に切り、熱湯に通し、冷水にとって冷まし水気をしっかり切る。
- ④ 小鍋にAを入れ混ぜ、火にかけてぼってりするまで練り、冷ましてから酢と練りからしを加える。
- ⑤ ①～③を④で和える。

副菜 大根と油揚げのみそ汁

材料（2人分）

大根	30 g	和風だしの素	小さじ1 / 4
油あげ	15 g	みそ	大さじ1
大根の葉	適量	水	300 ml

栄養価

エネルギー	87kcal
たんぱく質	5.2 g
脂質	5.7 g
塩分	1.3 g

作り方

- ① 大根と油あげは細切り、大根の葉は小口切りにする。
- ② 鍋に水と大根を入れ沸騰させ、だしの素を加える。
みそを溶かしながら入れ、油揚げと大根の葉を加える。