男性のための料理献立
（一汁三菜）

・・・ごはんも炊いてみよう・・・

令和6年11月11日（月）

献立：いなべ市食生活改善推進協議会

※ さつまいもごはん

材料	3合分（8～１０人分）
お米	3合（４５０ｇ）
水	５００ｃｃ
さつまいも	３００ｇ
酒	５０ｃｃ
塩	小さじ１
昆布	約10cm角1枚

作り方

1，お米をよく洗って炊飯器に入れ、お酒を先に入れて、分量の水を入れながら3合の目盛りになるまで入れる。

2，塩を入れて全体をよくかき混ぜる。上に軽く洗った昆布を乗せる。

3，さつまいもをきれいに洗い、1cm角ぐらいに切り炊飯器の中に入れる。
（さつまいもの皮は付いたままでも、無しでもどちらでも好みで）

4，炊飯器のスイッチを入れ、普通に炊く。

5，炊きあがったら、昆布を取り出し、軽くかき混ぜて蒸らす。
（取り出した昆布は、好みで細かく切ってご飯の中に混ぜてもよい）

美味しい"さつまいもごはん"の出来上がり～

※ 肉じゃが

	材料	1人分	4人分
	牛肉薄切り（細切れ）	４０ｇ	１６０ｇ
	じゃがいも	2分の1個	2個
	にんじん	4分の1本	1本
	玉ねぎ	小2分の1個	小2個
	さやえんどう	3枚	12枚
	水	１５０ｃｃ	６００ｃｃ
	サラダ油	2ｇ	8ｇ
A	麺つゆ（3倍濃縮）	１２ｇ	４８ｇ
A	砂糖	適宜	

作り方

1，じゃがいもは皮をむいて4つに切り分ける。にんじんは一口大に、玉ねぎはくし形に切り、さやえんどうは筋をとる。牛肉は5cmぐらいの長さに切っておく。

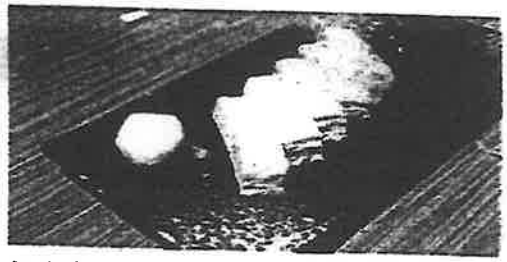
2，鍋に油を熱し、中火で牛肉・玉ねぎ・じゃがいも・にんじんを入れ軽く炒める。

3，分量の水を加えて柔らかくなるまで煮る。

4，3にAの調味料を加えて煮、煮汁が少なくなったらさやえんどうを加え、ひと混ぜして火を止め、器に盛る。

（先にめんつゆを加えて、甘さが足りないようなら砂糖を加える）





※ 厚焼き玉子

	材料	作りやすい分量
	卵	5個
A	酒	大さじ1
A	砂糖	大さじ2
A	しょうゆ	小さじ1
	サラダ油	大さじ1
	青じそ	適宜
	大根おろし	１２０ｇ
	アルミホイル	適宜

作り方

1, ボールに卵を割りほぐし、Aの調味料を加えて、よく混ぜ合わせる。

2, フライパンに油を入れて熱し、十分に熱したら一度火からおろし、１の卵を流しもう一度中火にかけ、かき混ぜながら半熟程度に焼き、向こう側に寄せる。

3, アルミホイルを広げ、２の卵をのせ、筒状に巻く。形を整えて10分ほど置いておく。

4, アルミホイルをはずし、8から10等分に切り分け、器に盛り、青じそ・大根おろしを添える。

5. 大根おろしに醤油をかけ、玉子焼きとともに食べる。

※ ほうれん草のおひたし

材料	1人分	4人分
ほうれん草	１００ｇ	４００ｇ
かつお節	２ｇ	８ｇ
醤油	小さじ2分の1	小さじ２

作り方

1, ほうれん草は根元の汚れをよく洗い落とす。

2, 大き目の鍋に湯を沸かし、ほうれん草の根元の方から１～２分茹でる。

3. ２のほうれん草を、水を入れたボールにとり、流水で素早く冷やし、水けを絞って、３～４cmの長さに切る。（根っこの方の３～５cmはすまし汁につかうので別にとっておく）

4. 器に盛り、かつお節を添え、醤油をかける。

※ すまし汁

	材料	1人分	4人分
	ほうれん草	適宜（おひたしの残り）	適宜（おひたしの残り）
	しめじ	4ぶんの1パック	１パック
A	水	１５０ｃｃ	６００ｃｃ
A	顆粒だし(パウミー)	小さじ１	小さじ４
B	酒	大さじ2ぶんの1	大さじ２
B	薄口醤油	小さじ１	小さじ４
B	塩		少々

作り方

1, 鍋にAを入れ軽く混ぜ、中火で加熱する。

2, １がひと煮立ちしたら弱火にして、Bとしめじを入れ、しめじに火が通るまで煮る。

3, 火からおろし、ほうれん草を入れて、器に盛る。

（ほうれん草はおひたしの根元の方を使うので火を入れなくてもよい）