

## 第6回 男性のための“簡単・ヘルシー・ おいしい”料理のご紹介です

感染症まん延予防のため、実際に料理教室を開催することができませんので、前回と同様に“情報を発信する”という形式にさせて頂いております。今回は、お弁当にもなる主食と野菜の副菜2品です。



### ☆肉巻きおにぎり

#### 材料 9 個分

白ご飯・・・どんぶり2杯(400g)  
 豚バラ肉・・・18枚  
 サラダ油・・・小さじ1  
 白煎りゴマ } 適量  
 細ネギ }  
 ☆調味料  
   酒・・・大きじ1  
   砂糖・・・大きじ1  
   みりん・・・大きじ2  
   醤油・・・大きじ2



#### 作り方

- 1 ご飯は9等分にシラップに包み四角に形成する。
- 2 ラップを取ったご飯に豚肉を全体に巻き付ける。
- 3 フライパンにサラダ油を入れて熱し、豚肉を巻いたご飯の巻き終わりを下にして入れて中火で焼く。焼き色がつくまで転がしながら全体をこんがり焼く。
- 4 余分な脂を拭きとって☆印の調味料を入れて全体にからめて皿に取り、細ネギと白煎りゴマをちらす。

## ☆カブとベーコンのアーリオオーリオ

### 材料 (2人分)

カブ (葉つき)・・・2個  
ベーコン (ブロック)・・・60g  
ニンニク・・・1かけ  
赤トウガラシ・・・1本  
オリーブオイル・・・大きじ1  
塩・黒コショウ・・・適量



### 作り方

- 1 カブは根と葉の部分に分け、根の部分は 8 等分に切る。葉はざく切りにし、ニンニクはみじん切り。ベーコンは 2~3cm幅に切る。
- 2 フライパンにオリーブオイルを熱しニンニク・赤トウガラシを入れ香りが出たらカブとベーコンを加え、じっくり焼く。
- 3 カブに火が通ったら葉も入れ、フライパンをゆすって葉にも油が回るようにする。葉がしんなりしてきたら、塩・黒コショウをふり、火を止める。

## ☆焼き椎茸

### 材料

椎茸・・・食べる分だけ

☆ { 味塩コショウ  
グレープシードオイル  
黒コショウ

ポン酢・・・お好みで



### 作り方

- 1 椎茸は軽く洗って軸を切り落とす。  
※余力があれば飾り包丁を入れてもよい。
- 2 ヒダ側に☆印を上から順に適量振ります。  
※味塩コショウは少し多めに、オイルは軸部分を中心にして全体に小さじ1弱かける。
- 3 魚焼きグリルにヒダを上にして強火で5~6分焼いて完成。  
※ひっくり返しちゃダメ!

※オリーブオイルでも OK ですが、グレープシードオイルの方がクセが無いからおすすめ。お好みでポン酢等をかけても良い。

※ レシピはコミセン窓口に用意してあります。

お問い合わせ

鶴嶺東コミュニティセンター事業部

茅ヶ崎市西久保 180

☎ 0467-84-6711