

## 男性料理教室



### 〈 厚揚げと豚肉の豆板醤炒め 〉【 作り方 】

材料（2人分）	
厚揚げ	1 / 2 枚
切り昆布	3 g
豚もも肉	80 g
にんじん（短冊切り）	1 / 4 本
にんにく（薄切り）	1 / 2 かけ
ごま油	適量
A	豆板醤 小さじ 1 / 3
	鶏ガラスープの素 小さじ 1/2
	酒 大さじ 1
	醤油 大さじ 1 / 2
	砂糖 大さじ 1 / 2

281kcal たんぱく質 13.8g 食塩 1.3g

- ① 厚揚げは縦半分に切り、幅 1cm に切る。
- ② 切り昆布は水で戻し、ザルにあげておく。
- ③ フライパンにごま油を熱し、豚肉を入れ強火で炒める。色が変わったら取り出す。
- ④ フライパンにごま油を適量追加し、にんにくを入れ中火で炒める。香りがたってきたら、にんじんを加えて炒め合わせる。切り昆布を加えて3分ほど炒め合わせる。
- ⑤ 厚揚げ・豚肉を加え、A の調味料を入れ炒める。

20 歳ごろを過ぎると少しずつ筋肉量が減っていき、70 歳代では 20 歳代の 4 割程度に減少します。毎食、たんぱく質を多く含む肉や魚、卵、大豆製品などを意識して食事に取り入れ、筋肉を維持しましょう。

### 〈 きのこの当座煮 〉

材料（2人分）	
きのこ類	160 g
（しいたけ、しめじ、えのきなど）	
サラダ油	適量
赤唐辛子（小口切り）	1 本
醤油、みりん、酒	各小さじ 2

50kcal たんぱく質 2.8g 食塩 0.9g

### 【 作り方 】

- ① きのこ類は汚れを落とし、食べやすい大きさに切る。
- ② フライパンに油を熱し、赤唐辛子を加えてさっと炒めてから、きのこを入れてしんなりするまで炒める。
- ③ ②に醤油、みりん、料理酒を入れて、煮汁がなくなるまで炒り煮する。

### 〈 キャベツのミモザサラダ 〉

材料（2人分）	
キャベツ	3 枚
ハム	2 枚
ミニトマト	5 個
ゆで卵	1 個
ドレッシング	大さじ 1

126kcal たんぱく質 7.0g 食塩 0.7g

### 【 作り方 】

- ① キャベツ、ハムを千切りにする。
- ② ミニトマトは4つ切りにする
- ③ ゆで卵は白身と黄身に分け、別々にみじん切りする。
- ④ 器に水気を切った野菜を入れ、卵を色よくかけ、ドレッシングをかける。

野菜やきのこは食物繊維を多く含んでおり、便通をよくする働きがあります。また、動脈硬化や糖尿病などの生活習慣病予防にも役立ちます。