

男性の料理入門

令和5年8月19日

豚肉のソースマリネ（4人分）

豚肉（肩ロース）	240g
玉ねぎ	大1/2個
レモン	1/3個
（生姜薄切り	2.3枚）
トマトケチャップ	大さじ3
ウスターソース	大さじ1.5
レタス	4枚
トマト	中1個

- ① 玉ねぎは皮を取り、薄切りにして、水にさらしてザルにとる。レモンの皮を取り薄く切る。
- ② ボウルに玉ねぎ、レモン、トマトケチャップ、ウスターソースを入れて混ぜる。
- ③ 鍋に熱湯を沸かし、しょうがの薄切りを2、3枚入れ、食べやすく切った豚肉を広げながら入れて茹で、②に漬け込む。
- ④ レタス、トマトと盛り合わせる。

* 茹でる時にしょうがを入れると臭みが取れる

エネルギー192kcal たんぱく質 12.7g 脂質 11.6g 塩分 1.1g

パンプキンスープ（4人分）

南瓜（冷凍）	240g
水（ひたひた）	100ml
コンソメ	1個
牛乳	400ml
バター	10g
塩、こしょう	少々

- ① 南瓜の皮を取り、厚さ1cm程に切り、コンソメと水を加えてつぶしながら煮る。
 - ② 牛乳を少しずつ加えてのばす。バターを加え、塩、こしょうで味をととのえる。
- * ミキサーにかけると時短
* 生の南瓜は軟らかく煮る。レンジにかけると時短

エネルギー129kcal たんぱく質 5.1g 脂質 6g 塩分 1.6g

バナナヨーグルトかけ（4人分）

バナナ	2本
プレーンヨーグルト	200g
ブルーベリーソース	60g

- ① バナナは皮をむき食べやすく切り、ヨーグルトをかける。
- ② 好みのソースやジャムをかける。

エネルギー180kcal たんぱく質 2.6g 脂質 2.1g 塩分 0g

ロールパン（1人2個）

エネルギー185kcal たんぱく質 6g 脂質 5.4g 塩分 0.7g

主催 とす男女共同参画市民実行委員会/鳥栖市

協力 佐賀県翼の会