

健康講座

「男子ごはん」



精華女子短期大学
エクステンションセンター
平成27年7月4日

公益社団法人日本フードスペシャリスト協会後援

ココナッツクイックカレー

〈材料〉4人分

鶏むね肉	300g
なす	200g
パプリカ	80g
オクラ	4本
玉ねぎ	100g
A (ココナッツオイル)	大さじ2
にんにくすりおろし	小さじ2
生姜すりおろし	小さじ2
カレー粉	小さじ4
ココナッツミルク	400g
ナンプラー	大さじ2



〈作り方〉

- ① 鶏胸肉は一口大にそぎ切り、パプリカとなすは縦に4等分、オクラは板ずり、玉ねぎはすりおろしておく。
- ② フライパンにAを入れ火にかけて、鶏肉を中火で焼く。
- ③ 鶏肉に火が通ったら、野菜をすべて加えて混ぜ合わせ、カレー粉を入れて全体をからめる
- ④ ③にココナッツミルク、ナンプラーを加えてフタをして弱火で8~10分煮込む。

簡単冷製スープ

〈材料〉4人分

きゅうり	1本
にんにく	1/2かけ
白すりごま	大さじ2
塩	小さじ1/2
プレーンヨーグルト	200g
牛乳	200cc
オリーブオイル	適量
白すりごま	適量
ルッコラ	適量



〈作り方〉

- ① きゅうりとにんにくは、すりおろしておく。
- ② すりおろしたきゅうり、にんにくに塩と白すりごまを加えてよく混ぜる。
- ③ ②にヨーグルト、牛乳の順でその都度よく混ぜながら加えてよく冷やす。
- ④ ③を器に注ぎ、オリーブオイル、白すりごま、ルッコラを飾る。

サラダ

〈材料〉 4 人分

大根	95g
スナップえんどう	120g
レタス	95g
トマト	80g
A (豆乳)	大さじ 8
みそ	大さじ 4
酢	大さじ 8



〈作り方〉

- ① スナップえんどうは茹でる。大根は細切り、レタスは食べやすくちぎる。トマトは一口大に切る。
- ② A をよく混ぜてドレッシングを作る。
- ③ 大根、スナップえんどうを合わせさっくり混ぜる。
- ④ 器にレタスを敷き、③を盛り、トマトをちらしてドレッシングをかける。

グレープフルーツゼリー

〈材料〉 4人分

アガー	大さじ 2
砂糖	大さじ 8
グレープフルーツ	2個
オレンジキュラソー	小さじ 1
グレープフルーツジュース	適量
水	400cc



〈作り方〉

- ① グレープフルーツを縦半分に切り、中をくりぬき果肉から400cc果汁をしぼる。
- ② 400ccに満たない場合は、グレープフルーツ果汁100%のジュースで補う。
- ③ アガーと砂糖を鍋に入れ、混ぜ合わせる。
- ④ 水400ccを少しずつ入れ、泡だて器でよくかき混ぜてから火にかける。
- ⑤ 沸騰したら弱火にして、2分弱火にかける。
- ⑥ グレープフルーツジュースを人肌程度に温める。
- ⑦ ⑤の粗熱をとったら、果汁400ccとオレンジキュラソーを加えてかき混ぜ、くりぬいた皮に流す。
- ⑧ 冷やし固めて、くし形に切ったら出来上がり。



MEMO





MEMO

