

# 男性のための料理教室 ～上級編～

## 主食

### ベーコンときのこのリゾット



【一人分栄養量】  
 エネルギー 419kcal  
 たんぱく質 8.4g  
 脂質 13.3g  
 食塩相当量 1.3g

【材料(2人分)】 調理時間25分

米……………1合	しめじ……………1/2袋(50g)	a	コンソメ(顆粒)……………4g
ベーコン……………30g	しいたけ……………2個(40g)		水……………400mL
にんにく……………1かけ(5g)	マッシュルーム…3個(30g)		パルメザンチーズ…大さじ1
玉ねぎ……………1/4個(50g)	オリーブオイル……………大さじ1		黒こしょう……………少々
	白ワイン……………大さじ1		

#### 【作り方】

- 1.ベーコンは1cm幅に切る。にんにく、玉ねぎはみじん切りにする。しめじはほぐす。しいたけとマッシュルームは薄切りにする。
- 2.鍋ににんにく、オリーブオイル(半量)を入れ熱し、香りが立ったら、玉ねぎを炒め、ベーコン、きのこを順に加える。きのこがしんなりしたら、残りのオリーブオイル、米を加え、透き通るまで炒め、白ワインを加える。
- 3.②にa(1/3量)を入れ、沸騰したら蓋をし弱火で煮る。水気がなくなってきたら、底がこげつかないように混ぜ、a(半量)を加える。水気がなくなったら、残りのaを加え、15分は米が浸っている状態で煮る。
- 4.③が好みの硬さになったら、水分をとばし、パルメザンチーズ(半量)を入れて混ぜ、火を止める。
- 5.器に④を盛り、残りのパルメザンチーズ、黒こしょうをふる。

## 主菜

### ロールキャベツ



【一人分栄養量】  
 エネルギー 295kcal  
 たんぱく質 16.2g  
 脂質 18.4g  
 食塩相当量 1.4g

【材料(2人分)】 調理時間40分

合挽き肉……………150g	卵……………1個	トマト(缶)…1/4缶(100g)
キャベツ……………4枚(200g)	a	コンソメ(顆粒)……………小さじ1
玉ねぎ……………1/4個(50g)		パン粉……………大さじ2
油……………小さじ1		牛乳……………小さじ2
		塩……………小さじ1/4(3工程分)
		こしょう……………少々
	ナツメグ(あれば)……………少々	ローリエ(あれば)……………1枚
		みりん……………小さじ1
		水……………300mL

#### 【作り方】

- 1.キャベツはさっと茹で、芯の部分をそぎ、みじん切りにする。玉ねぎはみじん切りにする。フライパンに油を熱し、玉ねぎをしんなりするまで炒め、塩、こしょうをふり、冷ます。aは合わせておく。
- 2.ボウルに合挽き肉、玉ねぎ、卵、a、キャベツの芯、塩、こしょう、ナツメグを入れ、よくこねる。
- 3.②を4等分にし、俵状に成形し、キャベツで巻く。
- 4.鍋に③、水、コンソメ、トマト缶、ローリエを入れ、火にかける。沸騰したら、みりんを加え、蓋をして火を弱め、20分煮る。塩、こしょうで味をととのえ火を止める。

