

# 男性料理教室

## きのこスパゲッティ

材 料	4人分	
スパゲッティ	320g	
塩	小さじ1	
しめじ	} 合わせて 280g	
生しいたけ		
マッシュルーム		
にんにく		2片
赤唐辛子	適宜	
ベーコン	2枚(40g)	
A	塩	小さじ1
	こしょう	適宜
	白ワインまたは酒	大さじ2
オリーブ油	大さじ2	
青じそ	6枚	

### 作り方

- ① きのこ類は石づきを取り除き、しめじとマッシュルームは薄切りにする。しめじは小房にほぐす。ベーコンは1cm幅に切る。にんにくは細切りに、赤唐辛子は小口切りに、青じそは粗い千切りにする。
- ② たっぶりの湯に塩を加えてスパゲッティをゆで、ざるにあげる。
- ③ フライパンにオリーブ油、赤唐辛子、にんにく、ベーコンを入れて中火にかける。香りが出てきたら、きのこを加えて炒め、Aで調味する。
- ④ ③に②のスパゲッティを加えて混ぜ合わせ、皿に盛り、青じそを散らす。



## 豆腐のサラダ

材 料	4人分	
木綿豆腐	200g	
乾燥わかめ	2g	
きゅうり	1/2本	
もやし	100g	
レタス	40g	
焼きのり	適宜	
B	ごま油	大さじ1
	しょう油	大さじ1
	酢	大さじ1
	砂糖	小さじ1強
	塩・こしょう	少々

### 作り方

- ① 豆腐は水気をきり、2cm角に切っておく。わかめはぬるま湯で戻してザク切り、もやしはゆでて水気を軽く絞る。
- ② レタス、焼きのりは食べやすい大きさにちぎっておく。
- ③ Bの調味料を合わせておく。
- ④ 器にレタスを入れ、①をのせて焼きのりを散らす。食べる前に調味料をかける。

## トマトのかき玉スープ

材 料	4人分
トマト	2個
卵	1個
万能ねぎ	適宜
しょう油	小さじ1
塩	小さじ1/2
鶏ガラスープの素	小さじ1
水	3カップ
こしょう	適量

### 作り方

- ① 鍋に水を入れ、鶏ガラスープを加えて火にかける。
- ② ざく切りにしたトマトを加えてひと煮立ちさせ、しょう油、塩、こしょうを入れて調味する。
- ③ ②に溶き卵を回し入れ、小口切りにした万能ねぎを散らして火を止める。



### (1人分栄養価)

献立名	熱量(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)
きのこのスパゲッティ	417	13.8	10.4	1.4
豆腐のサラダ	82	4.8	6.9	0.7
トマトのかき玉スープ	46	2.6	1.8	1.1
合 計	545	21.1	19.1	3.2