

富里市地区保健推進員コラム（第一小地区）
～男性 1 人で簡単にできる料理を紹介～



男性の単身世帯が多くなり、料理を経験したことのない男性はスーパーやコンビニで食事を済ませる人が多くなってきています。単品料理になってしまったり、栄養バランスが偏りがちになることで、生活習慣病の発症リスクを高めます。自身が調理に関わることで、バランスの良い食事について知り、健康的な食生活につなげることができます。地区保健推進員では主催事業として「男性のための料理教室」を実施しています。今回は、料理教室で人気だったメニューをご紹介します。



男性のための料理教室レシピ

◇【主菜】 鮭のホイル焼き ～ホイルに包んで焼くだけでとても簡単にできます～

材料（2人分）	分量	作り方
生鮭	2切れ	野菜の下準備
玉ねぎ	60 g（1/3個）	○玉ねぎ→薄切り
えのきたけ	40 g（1/3袋）	○えのきたけ→半分の長さに切る
にんじん	40 g（1/3本）	○にんじん→せん切り
ピーマン	1個	○ピーマン→薄い輪切り
●味噌	大さじ2/3	①●をよく混ぜる。
●砂糖	小さじ2/3	②アルミホイルを広げ、一番下に玉ねぎを敷き、次に鮭→えのきたけ→
●しょうゆ	小さじ2/3	にんじん→ピーマンの順にのせる。
●酒	小さじ1	③●とバターを加え、しっかり包む。
●みりん	小さじ2/3	④フライパンに③を入れて、ふたをして中火で15分ほど蒸し焼きにする。材料に火が通ったらできあがり。
バター	10 g	

◇【副菜】 きんぴらごぼう ～家にある調味料だけでできる副菜です～

材料（2人分）	分量	作り方
ごぼう	100 g	①ごぼうとにんじんは、5cm長さの細切りにする。
にんじん	30 g	②鍋に油を熱し、ごぼうと赤唐辛子を炒める。にんじんを加えて、全体
赤唐辛子	適宜	に火がまわったら、だし汁と●の調味料を加え、煮汁がなくなるまで
サラダ油	小さじ1	ふたをして煮る。
だし汁	1/2カップ	③器にもり、ごまをふる。
●酒	大さじ1/2	
●砂糖	小さじ1	
●しょうゆ	小さじ1	
炒り白ごま	適量	

◇【汁物】 なめこ豆腐の味噌汁 ～味噌の風味を保つために最後に味噌を入れるのがポイントです～

材料（2人分）	分量	作り方
豆腐（絹）	1/4丁	①豆腐は小さめの角切り、なめこはサッと水洗いして水気をきる。
なめこ	1/2袋	長ねぎは小口切りにする。
長ねぎ	適宜	②鍋にだし汁と豆腐となめこを入れ、煮立ったら火を弱めて味噌を溶き
だし汁	300 cc	入れ火を止め、ねぎを散らす。
味噌	大さじ1/2	