

# 男の料理教室



第6回

平成20.10.11

## そばろご飯



<h2>そばろご飯</h2>		
<p>&lt;材料&gt;</p> <p>ご飯 とり挽肉</p> <p>① { 砂糖 しょう油 酒</p> <p>卵</p> <p>② { 砂糖 塩</p>	<p>&lt;4人分&gt;</p> <p>4杯 200g 大1.5 大2 大2 大2ヶ 大1 少々</p>	<p>《作り方》</p> <p>① 鍋にとり挽肉と①の調味料を入れ、よく混ぜておく。汁気がなくなり肉がポロポロになるまで火にかける。</p> <p>② 卵と②の調味料をよく混ぜ、いり卵を作る。</p> <p>③ どんぶりにご飯を盛り、そばろ肉といり卵をかける。</p>

## 大根と里芋のえびあんかけ

<h2>大根と里芋のえびあんかけ</h2>		
<p>&lt;材料&gt;</p> <p>大根 里芋 しめじ むきえび 生姜汁 だし汁</p> <p>① { しょう油 みりん 塩</p> <p>② { しょう油 みりん</p> <p>水溶き片栗粉</p>	<p>&lt;4人分&gt;</p> <p>500g 8ヶ 1/2パック 120g 小2 4カップ 大2 大5 適宜 小2 小2 適宜</p>	<p>《作り方》</p> <p>① 大根は3cm厚さの輪切り又は半月に切る。</p> <p>② 里芋は皮をむく。</p> <p>③ しめじは8ッに分ける。</p> <p>④ だし汁に①の調味料を入れ、①、②を煮る。柔らかくなったら③を加え、サッと煮て火を止める。</p> <p>⑤ えびは刻む。</p> <p>⑥ ④の煮汁を3カップ分、別の鍋にとり、⑤と②の調味料を加えて火にかける。煮立ったら生姜汁を加え、水溶き片栗粉でとろみをつける。</p> <p>⑦ 器に大根、里芋、しめじを盛りつけ、⑥のあんをかける。</p>



## ごま和え

<p>&lt;材料&gt;          もやし          ほうれん草          人参          { 練りゴマ (白)          ① しょう油          酢          砂糖</p>	<p>&lt;4人分&gt;          150g          150g          1/3本          適宜          大1強          大1          大1/2</p>	<p>《作り方》          ① もやしはヒゲをとり、熱湯にサッとくぐらせ、しっかり水気をきる。          ② ほうれん草は、塩少々を加えた熱湯でサッと茹で、水にとってかたく絞り、4cm長さに切る。          ③ 人参は4cm長さの千切りにし、茹でる。          ④ ①～③を①で和える。</p>
--	---	---



## みそ汁



<p>&lt;材料&gt;          豆腐          油揚げ          玉葱          だし汁          みそ</p>	<p>&lt;4人分&gt;          1/4丁          1枚          1/2ヶ          3カップ          大3</p>	<p>《作り方》          ① 豆腐はさいの目に切る。          油揚げは短冊に切る。          玉葱は薄切りにする。          ② だし汁を火にかけ①を加えて煮、みそを溶き加え、火を止める。</p>
---	--	--

## 黒糖くずもち



<p>&lt;材料&gt;          { 片栗粉          ① 水          黒砂糖          きな粉          ② 砂糖</p>	<p>&lt;4～6人分&gt;          60g          300cc          60g          } 各適宜</p>	<p>《作り方》          ① 鍋に①を入れよく混ぜておく。黒砂糖がしっかり溶けたら火にかける。          ② 絶えずかき混ぜ、ポツタリとして透明になったら、火を止める。          ③ 水で濡らした型に流し入れ、表面を平らにする。          ④ 冷蔵庫で冷やし、固まったら好みの大きさに切って②をかける。</p>
---	--	--