

男の料理教室



第7回

平成20. 11. 22



豚肉と大豆の中華風煮込み


<p><材料></p> <p>豚バラかたまり 240g</p> <p>ニンニク(みじん切り) 1かけ</p> <p>白葱 1本</p> <p>干しいたけ 10g</p> <p>茹で大豆 100g</p> <p>サラダ油 大1</p> <p>中華スープ 1カップ</p> <p>① { 赤みそ 大1</p> <p> 豆板ジャン 適量</p> <p> 酒 大1</p> <p> 砂糖 大1</p>		<p><4人分></p>	<p>《作り方》</p> <p>① 豚肉は1cm角に切る。白葱は1cm長さに切る。干しいたけは水に戻し、一口大に切る。</p> <p>② 中華鍋にサラダ油を熱し、ニンニクを炒める。香りが出たら豚肉を加え、こんがり炒める。</p> <p>③ ②に中華スープを加え、一煮立ちしたら火を弱め、アクを取りながら7～8分煮る。白葱、しいたけ、大豆、①を加えて味がしみ込むまで煮込む。</p>
---	--	--------------------	--



海草サラダ

<p><材料></p> <p>ワカメ 10g</p> <p>ひじき 10g</p> <p>糸寒天 8g</p> <p>しめじ 1/2パック</p> <p>エノキ 1束</p> <p>胡瓜 1/2本</p> <p>カニかまぼこ 4本</p> <p>① { 酢 大4</p> <p> ごま油 大2.5</p> <p> しょう油 大1強</p> <p> 砂糖 大3</p> <p> すりゴマ 大2</p>		<p><4人分></p>	<p>《作り方》</p> <p>① ワカメは水に戻しておく。</p> <p>② ひじきは水で戻してからサッと熱湯にくぐらせる。</p> <p>③ 糸寒天は水に戻し、3cm長さに切る。</p> <p>④ しめじは小房に分ける。エノキは根をとり、半分の長さに切る。これらをかきく茹でる。</p> <p>⑤ 胡瓜は3cm長さのせん切りにする。</p> <p>⑥ カニかまは細くさく。</p> <p>⑦ ①をよく混ぜてドレッシングを作り①～⑥を和える。</p>
---	--	--------------------	--

ニラともやしのチヂミ風

<p><材料> ニラ もやし シーチキン 卵 小麦粉 水 塩 ごま油</p>	<p><4人分> 1/2束 1袋 50g 1ヶ 1/2カップ } 少々</p>	<p>《作り方》 ① ニラは3cm長さに切る。もやしはヒゲを取る。 ② ボールに卵を割りほぐし、水を加えてよく混ぜ小麦粉をふり入れる。かるく混ぜたら①とシーチキンを加えかるく混ぜる。 ③ フライパンにごま油を薄くひき、②を流し入れ、蓋をして弱火で焼く。裏返して、しっかり火を通す。食べやすく切る。</p> 
--	---	--

中華スープ



<p><材料> 春雨 玉葱 葱 卵 中華スープ 酒 しょう油 生姜(せん切り)</p>	<p><4人分> 20g 1/2ヶ 少々 1ヶ 4カップ 大2 少々 1かけ分</p>	<p>《作り方》 ① 春雨は熱湯で戻し、食べやすく切る。玉葱はスライスする。葱は小口切りにする。 ② 中華スープを火にかけ、玉葱を加え、一煮立ちしたら酒を加え、春雨を加える。しょう油で味を調べ、卵をほぐしてまわし入れる。葱と生姜を散らし火を止める。</p>
---	---	--

もち入り春巻き

<p><材料> 春巻の皮 切り餅 あん のり } 小麦粉 } 水 ごま油</p>	<p><4人分> 4枚 4ヶ 200g 割合1:1</p>	<p>《作り方》 ① 春巻の皮は4等分する。(四角) ② 切り餅は薄切りする。 ③ ①の皮を広げ、手前にあんと餅をのせ、手前以外の三辺にのりをぬり、半分に折る。端をしっかりおさえる。 ④ ごま油を引いたフライパンで③を両面こんがり焼く。</p>
--	---	--

