

男の料理教室


第8回

平成19・12・8



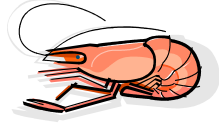
チキンのマーマレード煮

チキンのマーマレード煮			
材料	《1人分》	《5人分》	《作り方》
骨付きチキン		15本	1. 鍋に の材料を入れてよく混ぜ、味を確認し、チキンをしばらく漬ける。 2. そのまま火にかけて煮込む。
マーマレード		150g	
しょうゆ		大さじ2強	
酒		大さじ4	



アボガド入り海鮮マリネ

アボガド入り海鮮マリネ			
材料	《1人分》	《5人分》	《作り方》
アボガド		1個	1. アボガドは半分に割り真ん中にある種を抜く。 イカは食べやすく切り、サッと茹でる。 エビは背わたをとり、サッと茹でる。 ホタテは熱湯にくぐらせる。 胡瓜はサイコロに切る。 しめじはほぐし、サッと茹でる。 2. の調味料を合わせてマリネ液を作り、1を漬ける。
イカ		1杯	
えび		200g	
ホタテ		10個	
きゅうり		1本	
しめじ		1袋	
玉葱(みじん切り)		50g	
酢		大さじ5	
オリーブオイル		大さじ2.5	
粒こしょう		少々	
塩		少々	
砂糖		適宜	





コールスロー

材料	《1人分》	《5人分》	《作り方》
キャベツ		300g	1. キャベツは千切りにする。 レーズンはぬるま湯に浸けて戻し、絞る。 2. 1.をマヨネーズで和え塩こしょうする
レーズン		30g	
マヨネーズ		大さじ5	
塩		少々	
こしょう		少々	

コンソメスープ

材料	《1人分》	《5人分》	《作り方》
玉葱		100g	1. 玉葱は薄切りにする。 人参はせん切りにする。 白菜、ベーコンは細切りにする。 2. 鍋にスープを入れて火にかけ、1.を加えて 軟らかくなるまで煮る。 塩こしょうで味をととのえる。 皿に注ぎパセリを振る。
人参		50g	
白菜		150g	
ベーコン		50g	
コンソメスープ		5カップ	
塩		少々	
こしょう		少々	
パセリ(さらし)		少々	



なめらかプリン

材料	《1人分》	《5人分》	《作り方》
卵		4個	1. ボウルに卵、砂糖を入れ、泡だて器でよく混ぜる。 砂糖が溶けたら牛乳を2～3回に分けて入れ、 よく混ぜ合わせ、エッセンスを振る。 2. プリン型に1を流し、蒸し器で10分程蒸す。 3. フライパンに 入れ火にかけ、少し持ち上げ 回しながら煮る。茶色く焦げてきたら火を止め 水を加える。 4. 蒸しあがった2のプリンに3のカラメルをかける。
砂糖		80g	
牛乳		2カップ	
バニラエッセンス		少々	
砂糖 水		80g	
		40cc	
水		120cc	

バナナケーキ

材料	《1人分》	《5人分》	《作り方》
バナナ		大2本	<ol style="list-style-type: none">バナナは皮をむいてボウルに入れ、レモン汁をかけて泡だて器で粗くつぶす。1に を加え、泡立て器で混ぜ合わせる。 (順番は関係なく、1度に加えてもよい)流し型に薄く油を塗り、2を流す。 型の中央辺りの生地をヘラで軽く四隅に寄せる。170度のオーブンで35~40分程焼き、竹串を刺してみて生っぽい生地がつかなければよい。
レモン汁		少々	
小麦粉		150g	
ベーキングP		小さじ1	
卵		2個	
溶かしバター		100g	
バニラエッセンス		少々	
牛乳		大さじ2	

