

# 男の料理教室



## 第3回

平成19・7・28

### ポークカレー

《材料》	《1人分》	《5人分》	《作り方》
豚こま切れ	50g	250g	豚肉はお湯で軽く洗い、アクを取る。
じゃがいも	50g	250g	じゃがいもは皮をむいて、やや小さめの乱切りにして水にとる。
たまねぎ	50g	250g	たまねぎも乱切りにする。
人参	20g	200g	人参は薄めのイチョウ切りにする。
卸しょうが	5g	25g	ポリ袋に豚肉・じゃがいも・たまねぎ・人参を入れる。
卸にんにく	5g	25g	に卸しょうが・卸にんにく・カレールウ・バターを入れて、よく袋をもむ。
塩 こしょう	適宜	適宜	ボールに水を張り、を入れて真空にして袋をとじる。
バター	10g	50g	袋を平らに広げて炊飯器に入れ、ご飯と一緒に炊く。
カレールウ (オリエンタル)	25g	125g	
水	80cc	400cc	

### ごぼうとキノコのサラダ

《材料》	《1人分》	《5人分》	《作り方》
ごぼう	60g	300g	ひじきは水に浸し、戻す。
しめじ	20g	100g	ごぼうは皮を剥き、斜めにスライスしてから、千切りにして、ボールにはった水に放ち、水がきれいになるまで水をかえ、アクをとる。
乾燥ひじき	1g	5g	しめじは根を取り、房を分ける。
白フレンチドレッシング	小さじ1	小さじ5	ポリ袋に ~ を入れ、ポークカレー同様に真空にする
マヨネーズ	大さじ1	大さじ5	炊飯器に入れ、一緒に炊く。
塩	適宜	適宜	炊き上がったたら、ポリ袋内にマヨネーズ・ドレッシング・塩・一味を入れ、袋をよく混ぜる。
一味唐辛子	適宜	適宜	添えのサニーレタスにサラダを乗せ、トマトを飾る。
サニーレタス	10g	50g	
ミニトマト	2個	10個	

## りんごの赤ワイン煮

《材料》	《1人分》	《5人分》	《作り方》
りんご	1/4 切れ	1・1/4	1. リンゴの皮を剥いて1/4に切る。 2. ポリ袋にリンゴと砂糖、塩、ポッカレモン、赤ワインを入れよく混ぜる。 3. 袋を真空にして炊飯器に入れ一緒に炊く。
赤ワイン	大さじ2	大さじ10	
砂糖	大さじ2	大さじ10	
塩	少々	少々	
ポッカレモン	適宜	適宜	