

男の料理教室



第2回

平成21. 7. 11


生姜ごはん

<p><材料></p> <p>米 生姜 だし</p> <p>調味料 A</p> <p>酒 塩 薄口しょうゆ</p>	<p><5人分></p> <p>3カップ 50g 3カップ</p> <p>大2 小1 大1</p>	<p><<作り方>></p> <p>① 米は炊く30分前に洗い、水気を切って炊飯器に入れだしを加えておく。</p> <p>② 生姜は千切りにして、調味料Aを①に入れて普通に炊き上げる。</p> <div data-bbox="1098 907 1359 1167" data-label="Image"> </div>
--	---	---

豚肉の梅肉焼き

<p><材料></p> <p>豚肉 10切れ わかめ ねぎ レタス 油</p> <p>A { 梅肉 しょうゆ 酒 みりん 砂糖</p>	<p><5人分></p> <p>300g 15g 100g 適宜 大1</p> <p>15g 大2、小1 大1、小1 大1強 大1/2強</p>	<p><<作り方>></p> <p>① 豚肉は、薄切りを用意する。</p> <p>② 調味料Aをよく混ぜ合わせて①を漬け込む</p> <p>③ フライパンに油を熱して②を焼く。</p> <p>④ わかめは水で戻して適当に切る。</p> <p>⑤ ねぎは小口切りにする。</p> <p>⑥ ②のつけ汁に④、⑤をつけ、肉を焼いたあとのフライパンでサッと炒める。</p> <p>⑦ レタスを洗い、水気を切って皿にのせ、肉を盛りつけ、⑥をかける。</p> <div data-bbox="1187 1982 1422 2154" data-label="Image"> </div>
---	--	---

トマトとレタスの卵スープ

<p><材料></p> <p>トマト レタス 卵 水 コンソメの素 塩 こしょう あらびき黒こしょう</p>	<p><5人分></p> <p>150g 100g 1個 5カップ 1個 小1/3 少々 少々</p>	<p><<作り方>></p> <p>① トマトはくし型に切り、レタスは食べやすい大きさにちぎる。 ② 鍋に5カップの水を入れて火にかけて、沸騰したら中華だしの素を入れる。 ③ ②に①を加えて、さっと煮て、塩、こしょうを加えて煮立たせる。 ④ 溶き卵を加えて再度沸騰したら火からおろす。 ⑤ 器に盛ってあらびき黒こしょうを振る。</p> 
--	---	---

ポテトサラダ

<p><材料></p> <p>じゃがいも にんじん きゅうり 塩 玉ねぎ 酢 水 ハム コーン A { 酢 マヨネーズ 塩・こしょう マスタード</p>	<p><5人分></p> <p>3個 4cm 1本 少々 1/2個 少々 適宜 5枚 大2 少々 大4 各小1/2 小2強</p>	<p><<作り方>></p> <p>① じゃがいもは、皮つきのまま半分に切り、かぶるくらいの水で20～25分ゆでる。熱いうちに皮をむいてつぶし、すぐに調味料Aを混ぜる。(ゆでる間に下ごしらえをする) ② にんじんは薄いいちょう切り、きゅうりは薄切りにする。玉ねぎは横半分に切って薄切り、ハムは1cm四方に切り、コーンも用意する。 ③ にんじんは、ひたひたの水でゆでる。 ④ 玉ねぎは、ボウルに酢水を作り、2～3分さらして固く水気を絞る。 ⑤ きゅうりは塩をふって軽く混ぜ、しんなりするまで置いて水気を絞る。 ⑥ にんじん、コーン、玉ねぎ、きゅうり、ハムを①に混ぜる。</p>
--	---	---



コーヒーかん

<p><材料></p> <p>粉寒天 インスタントコーヒー 水 砂糖</p>	<p><5人分></p> <p>4g 大2弱 500cc 80g</p>	<p><<作り方>></p> <p>① 熱湯100ccにインスタントコーヒーを入れ、よく溶いておく。 ② 鍋に粉寒天と水400ccを入れ、火にかけて、かき混ぜながら煮立て、<u>2分ほど沸騰</u>させて砂糖を入れ溶かし火を切る。 ③ ②に①を入れ、手早く混ぜて型に流して冷やし固める。 ※お好みによりコーヒーかんの上にフレッシュをかけていただいても結構です。</p>
--	--	--