

男の料理教室



第3回

平成21. 8. 8

焼き鮭の南蛮風味

| | | |
|--|---|---|
| <p><材料></p> <p>鮭(切り身) 玉ねぎ セロリ ピーマン パプリカ スライスチーズ</p> <p>塩 小麦粉 ごま油</p> <p>漬け汁</p> <p>しょう油・酢 みりん・だし汁 レモン汁 赤唐辛子の輪切り</p> | <p><5人分></p> <p>5切れ 1/2個(100g) 1本 1個 1/4個 2 1/2 小 1/4 小 2 大 1/2</p> <p>各大1強 各大1強 少々 1本分</p> | <p><<作り方>></p> <p>① 鮭は1人3切のそぎ切りにして塩を振り、小麦粉を薄くまぶす。</p> <p>② 玉ねぎはくし形の薄切り、他の野菜は細切りにする。</p> <p>③ 漬け汁を合わせておく。</p> <p>④ ごま油の半量で②の野菜をさっと炒め、③の漬け汁に漬ける。</p> <p>⑤ 残りのごま油で①の鮭を焼き、裏返してチーズを千切ったのせ、チーズが溶けたら器に盛り④の野菜を漬け汁ごとかける。</p> |
|--|---|---|




ニラとなめたけのスープ


| | | |
|---|---|---|
| <p><材料></p> <p>ニラ なめたけ えのき 卵 鶏がらスープの素 水 片栗粉 ごま油 ごま 塩、こしょう</p> | <p><5人分></p> <p>1/2わ 100g 100g 1個 小 2 1/2 900cc 小 2 小 2 適量 必要に応じて</p> | <p><<作り方>></p> <p>① ニラは3cmの長さに切り、えのきは、石づきを取って3等分に切る。</p> <p>② 鍋を中火にかけてごま油を熱し、①を炒める。</p> <p>③ 水、鶏がらスープの素を入れて煮る。沸騰したら、なめたけを入れてよくかき混ぜる。</p> <p>④ 倍量の水で溶いた片栗粉を入れて、よくかき混ぜた後、溶き卵を入れてかき混ぜ火を止める。</p> <p>⑤ 器に盛り付け、ごまを振りかけ 味をみて塩、こしょうでととえる。</p> |
|---|---|---|



ひじきのごまサラダ

| | | |
|---|---|--|
| <p><材料></p> <p>ひじき (干) きゅうり ホールコーン (缶) かにかまぼこ ミニトマト サラダ菜 またはレタス</p> | <p><5人分></p> <p>10g 1本 50g 50g 10個 適量</p> | <p>《作り方》</p> <p>① ひじきは水で戻してさっとゆでる。 ② きゅうりは縦半分に切ってから斜め薄切りにする。 ③ ホールコーンは缶から出してさっとゆでる。 ④ かにかまぼこは、ほぐしておく。 ⑤ 調味料を混ぜておく。 ⑥ 食べる直前に水気を切った材料を⑤で和える。 ⑦ サラダ菜又はレタスを敷き、その上に⑥を盛りミニトマトを添える。</p> |
| <p>調味料</p> <p>白すりごま プレーンヨーグルト マヨネーズ 粒マスタード しょうゆ 砂糖</p> | <p>大1 1/2 大2 1/2 大2 小1強 小2 小2</p> |  |

フルーツポンチ

| | | |
|---|---|---|
| <p><材料></p> <p>牛乳 水 粉寒天 砂糖 フルーツ (バナナ・キウイ 缶詰等)</p> | <p><5人分></p> <p>200cc 300cc 1本(4g) 30g 適量</p> | <p>《作り方》</p> <p>① 300ccに粉寒天を入れて、よく混ぜる。火にかけ、かき混ぜながら煮立て、<u>2分ほど沸騰</u>させてから、砂糖を入れ溶かし火を止める。 ② 牛乳を加え、あら熱がとれたらバットにいれ、冷やし固める。 ③ シロップ用の材料を鍋に入れ、砂糖が溶けたら缶詰の汁を加え、火を止め冷ます。 ④ 寒天をサイコロ状に切り分け、フルーツを飾りシロップをかける。</p> |
| <p>シロップ</p> <p>砂糖 水 缶詰の汁</p> | <p>50g 200cc</p> |  |