

男の料理教室

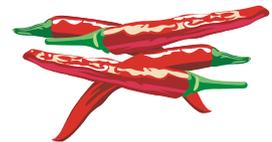


第4回

平成21. 9. 5

鶏肉と野菜の焼きびたし

<材料> 若鶏モモ肉 オクラ しめじ 人参 ねぎ 赤唐辛子 調味料 A しょうゆ みりん 酢 だし汁 サラダ油 塩 こしょう	<5人分> 500g 10~15本 100g 200g 50g 3~4本 大5 大5 大5 カップ2 少々 少々 少々	<<作り方>> ① だし汁を取り、種を取った赤唐辛子と調味料Aを加えて一煮立ちし、器に移す。 ② 鶏肉を一口大に切り、表面にフォークなどで穴をあけ、塩、こしょうを振って下味を付けておく。 ③ フライパンにサラダ油をひき、鶏肉を入れて火が通るまで焼き、①に浸ける。 ④ 1口大に切ったねぎ、オクラ、しめじ、人参を食べやすい大きさに切り、油をひいたフライパンで焼き①の中に浸ける(10分以上)。
--	--	---



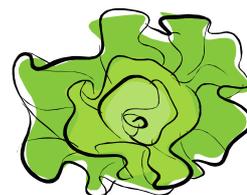
切り干し大根と牛肉の煮物

<材料> 切り干し大根 牛(切り落とし肉) しょうが 切り干し大根戻し汁 調味料 A 砂糖 塩 しょう油 サラダ油	<5人分> 50g 100g 30g カップ2 大1 小1/3 大1 少々	<<作り方>> ① 切り干し大根は水で10~15分ほど戻し、水気を絞って食べやすく切る。 ② 牛肉は食べやすく切り、しょうがは皮をむいて千切りにする。 ③ 鍋に油をひき、牛肉を入れて中火で炒める。 ④ 調味料Aを加えてなじませ、切り干し大根としょうが、戻し汁を加えて煮立ったらアクを取り、落し蓋をして10~15分汁気がなくなるまで煮含める。
--	---	--



レタスと海苔のサラダ

<p><材料></p> <p>レタス 焼き海苔 ちりめんじゃこ ミニトマト ごま油 しょう油</p>	<p><5人分></p> <p>5～6枚 1枚 大3 10個 大3 大3</p>	<p>《作り方》</p> <p>① レタスは洗って水気を切り、ひと口大にちぎって器に盛る。 ② 海苔を切り、ちりめんじゃこ①に散らす。 ③ ごま油、しょう油を回しかける。</p>
--	--	---



クレープ

<p><材料></p> <p>バター 材料 A 薄力粉 砂糖 卵 牛乳 ブルーベリージャム</p>	<p><5人分></p> <p>10g 40g 20g 1個 130cc 1缶</p>	<p>《作り方》</p> <p>① 鍋にバターを入れて、焦がしバターを作る。 ② ボールにAを入れて、泡立て器でなめらかになるまで混ぜる。 ③ ②のボールに焦がしバターを入れ、少しずつ牛乳を加え、溶きのばして裏ごし器にかける。<u>※30分くらい冷蔵庫でねかせる。</u> ④ フライパンに薄くバター（油）をひき、③を玉じゃくしで1杯分流し、裏表焼く。（5枚焼く） ⑤ 4つ折りにして皿に乗せ、仕上げにブルーベリージャムを飾る。</p>
---	---	--

