

男の料理教室

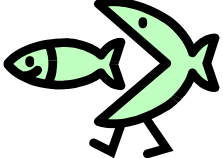


第6回

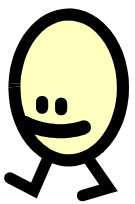
平成19・10・13

魚の竜田揚げ

<材料> 鯖 しょうゆ 酒 生姜汁 片栗粉 サラダ油 レモン	<1人分> 1切れ	<5人分> 5切れ 大3 大3 1かけ 適宜 適宜 1個	《作り方》 1. 鯖は の調味料に漬けておく。 2. 1の水分を軽く拭き取って片栗粉をまぶし、揚げ油でカラッと揚げる。
---	--------------	---	---



厚焼き卵

<材料> 卵 しらす干し 葱(小口切り) サラダ油	<1人分> 	<5人分> 3個 25g 30g 適宜	《作り方》 1. 卵はボールに割りほぐす。 しらす干し、葱を加えよく混ぜる。 2. 卵焼き用のフライパンにサラダ油を熱し、1の卵液の3分の1を流し、手早く大きくまぜ、フライパンの向こう隅に持っていく。 さらに、卵液の半分を流し、先に焼いた卵の下に流れるように箸で調節する。半熟にかたまったら向こう側から手前に巻いてくる。 3. さらに残りの卵液を流し、2と同様に焼く。 (焼きたてを巻きすで巻いておくと、形が整いやすい)
---------------------------------------	--	---------------------------------	--

煮びたし



<材料>		< 1人分 >	< 5人分 >	1、小松菜は3cm長さに切る。 人参は3cm長さのせん切りにする。 油揚げは短冊に切る。 2、鍋に の調味料を入れ火にかけ、煮立って 煮立ったら 油揚げ 人参の順に入れ、人参が軟らかく なったら小松菜を加える。 軽く一煮し、火を止める。
小松菜		30g	150g	
人参		6g	30g	
油揚げ			大1枚	
だし汁	}	30cc	150cc	
しょうゆ				大3
みりん				大2

きんぴら

<材料>		< 1人分 >	< 5人分 >	1 れんこんはザルにあけ流水をかけておく。 大きい物は半月又はいちょう切りにして おく。 2 フライパンにサラダ油を熱し を炒める。 全体に油が回ったら の調味料を加え、 汁気がなくなるまで炒め煮する。 火を止め、花かつおを混ぜる。
れんこん		40g	200g	
サラダ油			適宜	
しょうゆ	}		大3	
砂糖				大2
酒				大2
みりん				大1
赤唐辛子				1本
花かつお			8g	

果物

<p><材料> りんご</p>	<p><1人分></p>	<p><5人分> 1個</p>	<p>1. りんごを、うさぎ型に切り、 塩水に軽くつける</p>
---------------------------	--------------------	---------------------------	--------------------------------------



肉巻きおにぎり

<p><材料> 豚薄切り肉</p> <p>しょうゆ みりん</p> <p>ご飯 炒りごま</p>	<p><1人分> 2枚</p>	<p><5人分> 10枚 大2 大2 大3</p>	<p>1. 豚肉は の調味料に漬ける。 2. ご飯に炒りゴマを混ぜ、俵型に握る。 3. 1の肉を1枚ずつ広げ、脂身の方をご飯につけてクルクルと巻き、ご飯をしっかり包む。 4. 天板にクッキングシートを敷き、肉の巻き終わりを下にして並べ、200度のオーブンで10分焼く。</p>
--	---------------------------	---	--

味噌汁

<p><材料> 豆腐 えのき 若布 だし汁 味噌</p>	<p><1人分></p>	<p><5人分> 200g 1束 10g 4カップ 大4</p>	<p>1. 豆腐はさいの目に切る。 えのきは半分の長さに切る。 2. だし汁を鍋に入れて火にかけ、沸騰してきたら、1と若布を加える。再び煮立ち、豆腐が浮いてきたら味噌を溶き加え、火を止める。</p>
--	--------------------	--	---

