

男の料理教室



第5回

平成20.9.20

五平餅

《材料》		
米		
<みそだれ>		
A	赤味噌	375g
	水	350cc
	ざらめ	500g
	白砂糖	125g
《30本分》		
《作り方》		
固めのご飯を炊く。		
Aを合わせて煮溶かす。		
炊き上がったごはんをボールに入れ、すりこ木で半つぶしにする。		
軽くにぎり、串にまきつけてビニール袋に入れて平らに上から押しつける。		
袋から出し、型を整えて上下をよく押さえる。		
火であぶり、手で押さえてご飯が手につかない位に焼けたら、みそだれをつける。		
両面焼き、もう一度みそだれをつける。こんがり焼けたら出来上がり。		

コールスローサラダ

《材料》		
キャベツ	1/4個	
人参	30g	
玉ねぎ	20g	
コーン缶	大3	
パセリ	少々	
A	レモン汁	大1
	酢	大1
	塩	小1/2弱
	砂糖	小1/2
	こしょう	少々
	サラダ油	大1.5
《4人分》		
《作り方》		
キャベツ、人参は千切りにする。玉ねぎはうす切りにする。		
ボールに を入れてサラダ油を先になじませてからAを入れて混ぜ、冷蔵庫で冷やす。		
食べる時にコーンを混ぜて盛り、パセリをちぎって散らす。		

