

平成 27 年度 第 2 回 家族で集う「男の料理教室」

男性も日頃から料理を楽しんで、健康作りに役立てましょう！

平成 27 年 9 月 25 日（金）

◆中華丼（4 人分）

材料

<u>ご飯</u>	<u>2 合</u>	合わせ調味料	
<u>豚薄切り肉</u>	<u>100 g</u>	(a) <u>水 2 カップ</u>	<u>鶏ガラスープの素 小 1</u>
<u>白菜</u>	<u>180 g</u>	<u>砂糖 小 2</u>	<u>酒 大 2</u>
<u>タケノコ（水煮）</u>	<u>50 g</u>	<u>しょう油 小 2</u>	<u>塩 小 2/3</u>
<u>ピーマン</u>	<u>2 個</u>	水溶き片栗粉	
<u>きくらげ</u>	<u>2 g</u>	(b) <u>かたくり粉 大 2</u>	
<u>ゆでうずら卵</u>	<u>8 個</u>	<u>水 大 6</u>	
<u>むきえび</u>	<u>60 g</u>	<u>ごま油 大 2</u>	
<u>にんじん</u>	<u>20 g</u>		

豚肉は 3 c m の長さにきる。

- 1) 白菜は軸の部分 たべやすい大きさのそぎ切り、葉はざく切り
タケノコはうす切り ピーマンはへたと種を取り食べやすい大きさ
きくらげ・・・水に戻し、食べやすい大きさ
えび・・・下処理をしてゆがいておく。
にんじん・・・薄切りの短冊切りにして、ゆでておく
- 2) 中華鍋に半量のごま油を熱し、豚肉を炒め、タケノコ、ピーマンを加え炒め合わせ、
ピーマンが柔らか区なったら残りの具と (a) を加えてひと煮立ちさせる。・・・①
- 3) ①に (b) を流し入れ、全体を混ぜながらとろみをつける。
- 4) 最後に残りのごま油をまわし入れて香りをつけ、ご飯にかける。

◆白菜とベーコンのショウガとろみスープ（4 人分）

材料

<u>白菜</u>	<u>180 g</u>	<u>ベーコン 60 g</u>	<u>ショウガ 10 g</u>
<u>水</u>	<u>900 c c</u>	<u>鶏ガラスープの素 大 1</u>	
<u>しょう油</u>	<u>小 1</u>	<u>片栗粉 大 1</u>	<u>塩こしょう 適宜</u>

※今回も、中華丼、白菜とベーコンのとろみスープにベジブロスを
使います。

- 1) 白菜とベーコンは食べやすい大きさに切り、ショウガはせん切り。
- 2) 鍋にショウガとベーコンを炒め、白菜も加えていためる。
- 3) 水、鶏ガラスープの素、しょう油を加えて煮立て、塩、こしょうで味を整え、最後に水溶きかたくり粉を加えとろみをつける。

◆紫いもの羽二重もち (8個分)

材料

紫いも 160 g 砂糖 10 g 塩少々 もち粉 110 g 砂糖 100 g
水 130 c c 粒あん 100 g
ホイップクリーム 適宜 片栗粉 適宜

- 1) さつまいもの皮をむき、ある程度の大きさに切って蒸す。
- 2) 器に、もち粉、砂糖を入れて混ぜ合わせ、水を入れてだまがなくなるまで混ぜる。・・・
①
- 3) 紫芋に砂糖 20 g、塩少々を入れてよく混ぜ合わせ、よくつぶし 8 個にまるめる。
- 4) 紫いもだんごの下の部分をつぶあんて包む。・・・③
- 5) 蒸し器の水が煮え立ってきたら、①を入れ、ふきんをのせて 15 分ほどむす。・・・②
- 6) ②を片栗粉の上に取り出し、8 個に分けまるめ、皮を平たく伸ばし、③の周りにホイップを適宜のせ、皮をかぶせる様にして包みこむ。
- 7) 包んだ皮を下でキュッキュッとひねるようにして止め、全体に片栗粉をまぶす。

◆梨のサラダ (4人分)

材料

梨 1 個・ハム 適宜・キュウリ 1 本・大葉 4 枚 ベビーリーフ
(a) ドレッシング 砂糖 小 2 ・塩 小 1/6 酢 大 2 しょう油 小 1
ごま油 小 2

- 1) キュウリは板ずりして、塩を洗い、輪切り。大葉は線切り、梨は皮をむき、芯を取って薄切りにする。ハムも線切りにする。
- 2) ボールに (a) の材料を入れてよく混ぜ、冷やしておく。
- 3) 別のボールに、ハム以外の材料を入れよく混ぜ、器にもって、ハムをかざる。
- 4) 食べる直前に、ドレッシングをかける。