平成30年度 男性料理教室

第1回　4月 12日

韓国風おにぎらず
簡単エビマヨ
アスパラの胡麻和え
人参と錦卵の酢の物
草団子

韓国風おにぎらず

材料（4人分）

海苔	2枚
ご飯	200g
ほうれんそう	1束
卵	2個
かにかま	4本

A

コチュジャン	小匙1
ごま油	大匙1
白ごま	大匙1
塩	少量

作り方

① ほんれんそうはレンジで1分加熱します。冷水に取り、水気を切ります。
かにかまに合わせ、長さを切ります。

② ボウルに卵を割りほぐし、塩ひとつまみ，砂糖大匙1を加え、フライパンに油大匙1を熱し、スクランブルエッグを作ります。

③ ご飯に A を混ぜます。

④ 海苔をひし形に広げて、③のご飯の1/4量を置き、かにかま，ほうれん草，スクランブルエッグの半量を並べ、コチュジャンと③のご飯の1/4量を乗せます。

⑤ おにぎらずの基本の作り方・包み方と同様に切ります。

簡単エビマヨ

材料（4人分）　海老：8尾

A：塩・胡椒　少々　酒　小匙2
B：水　大匙4　小麦粉　大匙3
C：マヨネーズ　大匙3　ケチャップ　大匙2　砂糖　小匙2
豆板醤・レモン汁　少々

作り方

① 海老は殻と腸を取り、片栗粉を付け、洗います。A で下味を付けます。
B は混ぜておきます。

② 海老の水分を拭き取り、B にくぐらせておきます。

③ フライパンに油大匙2を熱し、海老を揚げ焼きにします。

④ ③を C に絡めます。

アスパラの胡麻和え

材料（4人分）
アスパラ　・・・・　2本

衣
- すりごま　大匙2
- 砂糖　小匙1
- 塩　ひとつまみ

作り方

① アスパラは塩茹でします。3cmに切り、A で和えます。

人参と錦糸卵の酢の物

材料
人参　・・・　1本
錦糸卵

A
- 砂糖　大匙1
- 酢　大匙1
- 塩　小匙1/3

作り方

① 人参は千切りにします。塩を少量振り、揉みます。卵は溶きほぐし、塩ひとつまみ加え、錦糸卵を作ります。A で漬けます。

草団子　材料：上新粉300g　白玉粉100g