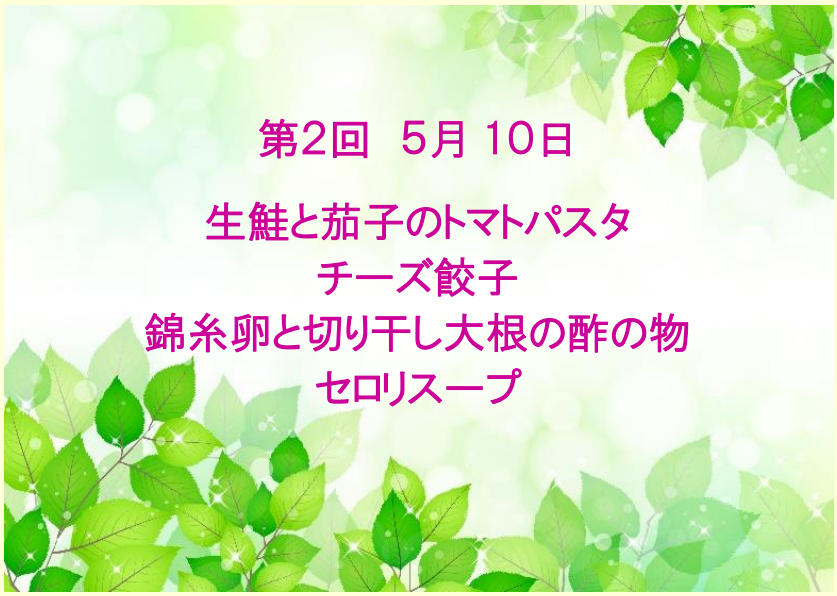
平成30年度 男性料理教室



〔　生鮭と茄子のトマトパスタ　〕

材料（4人分）

生鮭	2切れ
茄子	2個
にんにくスライス	1斤
トマト缶	1缶
スパゲティ	300g
オリーブ油	大匙3
塩	適量
胡椒	
粉チーズ	大匙1
パセリ	

作り方

① 鮭は1cm角に切ります。　茄子は1cm角に切り、水に放し、あく抜きをします。
にんにくはみじん切りにします。

② フライパンにオリーブ油を入れ、弱火にかけ、にんにくを炒め、香りが出たら水気を切った茄子を炒め、しんなりしたら鮭を加え炒め、トマト缶を加え10分煮ます。
塩・胡椒で味を調えます。

③ スパゲティは塩を加えたたっぷりの湯で茹でます。器に盛ります。②をかけ、粉チーズをかけ、パセリのみじん切りを飾ります。

チーズ餃子

材料（4人分）

ニラ	4本	レタス	
餃子の皮	12枚	レモン	
スライスチーズ	4枚	揚げ油	

作り方

① スライスチーズは半分に切り、3cmに切ります。ニラも大きさに合わせ3cmに切ります。これを餃子の皮で包みます。

② 揚げ油を170℃に熱し、①を揚げます。レタスとレモンを飾り、盛り付けます。

錦糸卵と切り干し大根の酢の物

材料（4人分）

卵	2個	A	酢	大匙2
切り干し大根	20g		砂糖	小匙2
きゅうり	1/4本		マヨネーズ	大匙1

作り方

① 卵は塩をひとつまみ加え、薄焼き卵を作ります。

② 切り干し大根は水に戻し、絞り、食べやすい大きさに切ります。
きゅうりも同じ大きさの千切りにします。

③ ①，②を A で和えます。

セロリスープ

材料

セロリ	1本	固形スープの素	1個
ベーコン	2枚	水	4カップ
		胡椒	少量

作り方

① セロリの筋は取り、1cm角に切ります。葉は細かく刻みます。
ベーコンも1cm角に切ります。

② 鍋にベーコンを炒め、セロリを加え炒め、水4カップを加えます。
塩・胡椒・スープの素で調味し、ひと煮立ちします。