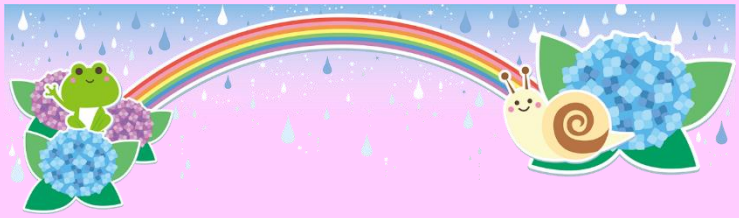
平成30年度 男性料理教室



第3回　6月 14日

鰹丼
トウモロコシのがんも
トマトと豚薄切り，青しそ，胡麻ポン酢和え
しじみの味噌汁

〔　鰹丼　〕

材料（4人分）

鰹たたき	・・・・・・ 150g	大葉	・・・・・・ 2枚
みょうが		生姜	・・・・・・ 1片

作り方

① 鰹は2ミリの薄切りにします。 大葉，みょうが，生姜は千切りにします。

② ご飯を器に盛り、鰹を載せ、薬味を飾り、醤油をかけていただきます。

〔　しじみの味噌汁　〕

材料 ： しじみ　ねぎ　赤だし味噌

トウモロコシのがんも

材料（4人分）

木綿豆腐 ・・・・・・・・ 1丁
トウモロコシ ・・・・・・・ 1本
人参 ・・・・・・・・・・・・ 1/4本

つけあわせ ・・・ サニーレタス
大根おろし　ポン酢
かぼす

A
- 鶏挽肉　200g
- 卵　1個
- 片栗粉　大匙3
- 黒煎り胡麻　大匙1
- 塩　小匙1
- 味噌　小匙1

作り方

① 豆腐はペーパーで水を切り、人参はみじん切りにし、トウモロコシは芯に沿って包丁を入れ、削ります。

② ボールに①とAを入れ、よく練り、小判型に丸めます。

③ 170℃に熱した油で、きつね色に揚げます。

④ 器にレタスを敷き、③を盛り、大根おろしとかぼすの薄切り，ポン酢をかけていただきます。

トマトと豚薄切り，青しそ，胡麻ポン酢和え

材料（4人分）

トマト ・・・・・・・・・・・・ 1個
キャベツ ・・・・・・・・・ 150g
豚薄切り ・・・・・・・・・ 100g

タレ
- すりごま　大匙2
- 酢　大匙1
- 砂糖　大匙1
- 醤油　大匙2
- マヨネーズ　大匙1

作り方

① 湯を沸かし、豚肉をさっと湯通しして、一口大に切ります。

② キャベツはざく切りにして2分ほどレンジにかけます。トマトはくし型に切ります。

③ ボールに全材料を入れ、タレをかけ、千切りにした青しそを載せて、いただきます。