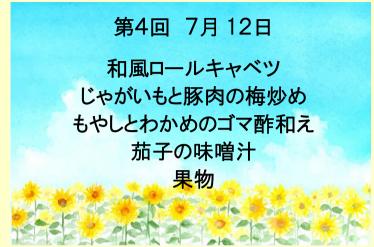
# 平成30年度 男性料理教室





# 和風ロールキャベツ

#### 材料(4人分)

木綿豆腐 · · 1/2丁 鶏挽肉 · · · · 150g

人参 …… 1/3本

キャベツ ・・・ 4枚

A 片栗粉 大匙1 A 酒 大匙1 塩 小匙1/2

£1 B 醤油 大匙1 £1/2 塩 小匙1/2 ↑ 砂糖 小匙1

出し汁 2カップ

#### 作り方

- ① 豆腐はキッチンペーパーに包んで水切りをします。キャベツは茹でて水切りをします。芯と人参はみじん切りにします。
- ② 鶏挽肉に A を混ぜ、豆腐を崩しながら混ぜ、練ります。
- ③ ②を等分にしてキャベツで巻き、巻き終わりに片栗粉を付け、下にします。
- ④ 鍋にBを煮立て、③を並べ、落し蓋をして弱火で20分煮ます。 煮えたら取り出し、残り汁に水溶き片栗粉でとろみを付けます。
- ⑤ ロールキャベツを半分に切り、器に盛ります。とろみを掛けます。

### じゃがいもと豚肉の梅炒め

材料(4人分)

じゃがいも ・・・・ 2個 青しそ ・・・・ 4枚

豚バラ肉 ···· 100g 塩

梅干し ・・・・・ 1個 油 少量

#### 作り方

- ① じゃがいもは5ミリの太さの千切りにし、水に浸けてあく抜きをします。 肉は一口大に切ります。梅干しは種を取り、刻みます。
- ② フライパンに油大匙1を熱し、豚肉を炒め、色が変わったら水切りしたじゃがいもを加え炒め、蓋をして弱火で火を通し、塩と梅を加えます。
- ③ 器に盛り、千切りした青しそを飾ります。

## もやしとわかめのゴマ酢和え

材料(4人分)

もやし ・・・・・ 1/2袋 白すりごま

、塩 小匙1/2

大匙1

#### 作り方

- ① もやしはひげ根を取り、わかめは水に戻し、食べやすい大きさに切ります。
- ② もやしはお湯でサッと茹で、笊に上げます。わかめもサッと湯に通します。
- ③ ②を A で和えます。

**茄子の味噌汁** 材料: 茄子 細ねぎ 味噌

果物