平成30年度 男性料理教室

第6回　11 月8日

秋刀魚のカレーパン粉焼き
肉豆腐
レンコンのきんぴら
茄子の味噌汁
果物

芋煮フェスタへのご協力ありがとうございました。

次回は **12 月 13 日**です。

秋刀魚のカレーパン粉焼き

材料（4人分）

秋刀魚	・・・・・・・ 4尾	油	・・・・・・・ 大匙1
カレー粉	・・・・・・ 大匙2	レモン	・・・・ 1個
パン粉	・・・・・・・ 1カップ	サラダ菜	

作り方

① 秋刀魚は半分に切り、塩を振り、水洗いします。水気を拭き、小麦粉をまぶします。

② 袋にパン粉1カップ，カレー粉大匙2を入れ、混ぜます。

③ 秋刀魚に②をまぶします。フライパンに油大匙1を熱し、蓋をして中火で、焼き目が付くまで焼きます。裏返して反対側も焦げ目を付けます。

④ 器に秋刀魚を載せ、レモンの八つ切り，サラダ菜を添えます。

肉豆腐

材料（4人分）

木綿豆腐 ・・・・・ 1丁
牛小間肉 ・・・・ 100g
葱 ・・・・・・・・・・ 1本

A
- 醤油 大匙2
- 酒 大匙1
- みりん 大匙1
- 砂糖 大匙2
- 油 大匙1
- 水 1カップ

作り方

① 豆腐は縦半分に切り、さらに2cm巾に切ります。
肉は食べやすい大きさに切ります。

② 鍋に油大匙2を熱し、肉を炒め、色が変わったら水と A を加えます。

③ 煮立ったらアクを取り、豆腐を加え、弱火で5分煮ます。

④ 葱を加え、さらに3分煮ます。

レンコンのきんぴら

材料（4人分）

レンコン ・・・・・ 200g
粉かつお ・・・・ 適量

A
- 酒 大匙2
- 砂糖 大匙1
- みりん 大匙1
- 醤油 大匙1

作り方

① レンコンは皮をむき、薄く切り、酢大さじ1の水に入れ、アク抜きします。

② ①の水気を拭き、フライパンに油大匙2を熱し、レンコンをしんなりするまで炒めます。A を加えて煮汁がなくなるまで煮ます。
火を止め、最後に粉鰹・白ごまを振ります。

茄子の味噌汁 ： 茄子・葱

果 物