平成30年度 男性料理教室

第７回　12 月 13 日

鶏肉のゆず胡椒おろし
じゃこの黒酢炒め
きんぴらごぼうのサラダ
豆腐と青菜の味噌汁

〔　鶏肉のゆず胡椒炒め　〕

材料（4人分）

鶏モモ肉	・・・・・・・ 1枚	ゆず胡椒	
青菜	・・・・・・・・・・・ 100g	油	・・・・ 小匙1
大根	・・・・・・・・・・・ 3cm		

作り方

① 鶏肉は身の側に切れ目を入れ、両面に塩･胡椒をまぶします。

② フライパンに皮目を下にして①を入れ、5分焼き、裏返して3分焼きます。
取り出して食べやすく切り、器に盛ります。

③ 青菜はサッと茹で、2cmに切ります。②の鶏の上に盛り、大根おろしと
ゆず胡椒を盛り、いただきます。

じゃこの黒酢炒め

材料（4人分）

ちりめんじゃこ	50g
しめじ	1パック
葱	1本
酒	大匙2
黒酢	大匙2
醤油	大匙1
胡椒	適量
油	大匙1

作り方

① シメジは食べやすい大きさに切ります。葱は2cmに切ります。

② フライパンに油･じゃこを入れて炒めます。油が回ったら酒･黒酢の順に加え①を加え炒めます。蓋をして1分ほど蒸し焼きにします。
最後に胡椒･残りの調味料を加え、仕上げます。

きんぴらごぼうのサラダ

材料（4人分）

ゴボウ	50g
人参	30g
水菜	50g
レタス	50g
赤パプリカ	1/4個
わかめ	10g
ごま油	大匙1
酢	大匙1
塩	少量
胡椒	少量
砂糖	小匙1
七味唐辛子	1本
白いりごま	適量

作り方

① ゴボウは皮をきれいに洗い、細切りにします。人参も細切りにします。
フライパンにごま油を中火で熱し、ゴボウ･人参を炒め、油が回ったら酢を加え、煮立ったら塩･胡椒･砂糖を加え、炒めながら煮きります。

② 水菜は3cmの長さに切り、レタスは食べやすい大きさに切ります。
パプリカは縦細切りにします。ボールに入れ、ごま油を加えてよく混ぜます。
水気を絞ったわかめを、食べやすい大きさに切り、混ぜます。
①のきんぴらも混ぜ、器に盛ります。

豆腐と青菜の味噌汁