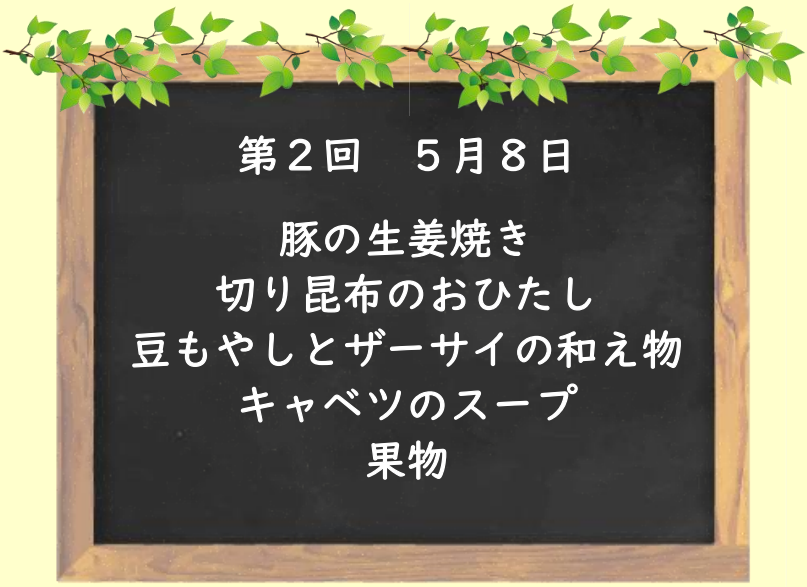
2019年度 男性料理教室



豚のしょうが焼き

材料（4人分）

豚肉ロース薄切り	300g
粉	大匙2
油	大匙2

タレ

醤油	大匙3
味醂	大匙2
砂糖	大匙2
水	大匙1
生姜すりおろし	小匙2

作り方

① 豚肉は食べやすい大きさに切り、粉をまぶしておきます。
タレは作っておきます。

② フライパンに油を熱し、肉を広げながら焼き、皿に取ります。すべて焼き終わったらフライパンに戻し、タレをかけて中火で焼きます。

③ 器にコールスローとトマト，ブロッコリー（小房を塩茹でにしたもの）を添えます。

切り昆布のおひたし

材料（4人分）

乾燥切り昆布 ・・・・ 10g
ブロッコリー ・・・・・・ 1/2株
インゲン ・・・・・・・・・ 3本
レンコン ・・・・・・・・・ 100g

A { めんつゆ 大匙3
水 大匙6

作り方

① 切り昆布は水に戻し、食べやすい大きさに切ります。笊に上げて水を切ります。

② レンコンは皮を洗い、いちょう切りにし、酢水に浸けます。
インゲンは筋を取り、斜め3cmに切ります。ブロッコリーは小房に分けます。

③ 鍋に A を入れ火にかけ、煮立てます。全材料を入れ、蓋をして中火で4分煮ます。

豆もやしとザーサイの和え物

材料（4人分）

豆もやし ・・・・・ 1袋
ニラ ・・・・・・・・ 1/2束
ザーサイ ・・・・・ 大匙2
塩 ・・・・・・・・ ひとつまみ
ごま油 ・・・・ 大匙1

作り方

① 豆もやしはひげを取り、ザーサイは千切りにします。ニラは3cmに切ります。

② 鍋に1ℓの水に塩大匙1を加え、沸かし、もやしを3分茹で、最後にニラを加えてから笊に上げ、水気を切ります。

③ ザーサイ，ごま油，塩で和えます。

キャベツのスープ

果物