2019年度 男性料理教室

第３回　６月 13 日

あんかけ焼きそば
春キャベツと人参のサラダ
冬瓜とあさりのスープ
柏餅

あんかけ焼きそば

材料（1人分）

市販の焼きそば	1袋	冷凍シーフードミックス	1袋
キャベツ	1枚	水	80cc
人参	少量	辛子	少量
もやし			
豚小間	20g		
ハム	1枚		
絹さや	3個		
片栗粉	小匙1		

A
- 中華風スープの素　少量
- 醤油　大匙2
- 砂糖　大匙1
- 水　100cc
- 塩　少量

作り方

① 野菜･肉･ハムは、一口大に切ります。
シーフードミックスはきれいに洗い、水気を切ります。

② 麺は袋から出し、中火のフライパンで両面焼きます。皿に取ります。

③ フライパンでごま油大匙1を熱し、肉やシーフードミックスを炒め、
火が通ってきたら、野菜も炒めます。

④ ③が炒まったら A を加え、蒸し状態にします。

⑤ ④に水溶き片栗粉を回しかけます。

⑥ ②の麺に⑤の具をかけます。からし･酢などをかけて頂きます。

春キャベツと人参のサラダ

材料（使い切り分）

キャベツ	3枚
人参	1本
きゅうり	1本
生ハム	

A バルサミコ酢ドレッシング

醤油	大匙1
バルサミコ酢	大匙1
玉葱すりおろし	小匙1
にんにくすりおろし	小匙1/3
砂糖	少量
塩・胡椒	少量

作り方

① キャベツは一口大に切ります。人参・きゅうりはピーラーで3cmの長さに平らに切ります。水に放し、水切りします。

② ボールに A を混ぜておき、①に和えます。

③ 器に②をふんわり盛り、生ハムを飾ります。

冬瓜とあさりのスープ

材料（2人分）

冬瓜	100g
あさり	150g
水	500cc
酒	大匙1
塩・胡椒	少々
青味	

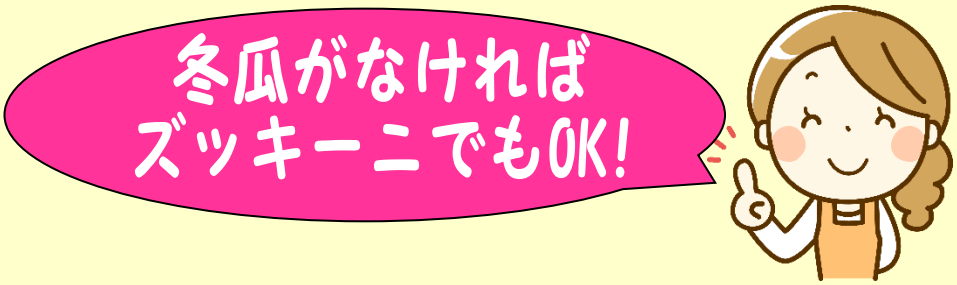
作り方

① あさりは塩水に浸けて砂出しし、殻をこすり合わせてよく洗います。
冬瓜はワタと皮を取り、1cmの角切りにします。ひたひたの水に塩少量を入れ2分茹でます。笊に上げます。

② 鍋にあさりと水を入れ、火にかけ、あさりが口を開いたら汁を濾します。

③ 鍋に濾した汁を入れ、酒・①の冬瓜を入れ、柔らかくなるなで煮ます。

④ ③にあさりを戻し、塩・胡椒で味を調えます。青味を散らします。



柏餅

材料（12 個分）

上新粉 ・・・・ 220g
漉し餡 ・・・・・ 400g
柏の葉 ・・・・・ 12枚

A
- 砂糖 大匙4
- 片栗粉 大匙3
- 水 大匙2

作り方

① 上新粉を熱湯を少しずつ入れて、耳たぶぐらいの固さに練ります。

② 蒸し器で 15 分ぐらい蒸します。

③ A を溶いておきます。

④ 蒸し上がった生地をボールに移します。

⑤ 生地に③を少しずつ入れて、すりこぎでつき、途中から手で練っていきます。

⑥ 練りあがったら、冷水に入れます。

⑦ ペーパーで拭いて、40g ずつに等分して、1分ぐらい蒸します。

⑧ お皿の裏側にラップを敷いて、生地を糸切りの真ん中に乗せ、更にラップを乗せて押し広げます。これで皮は完成。

⑨ 餡子を乗せて半分に折って、柏の葉は裏を表にして包んだら出来上がり！