2019年度 男性料理教室

第６回　10月10日

ささ身の明太子サンド唐揚げ
キャベツとチーズのナムル
しめ鯖の和え物
ご飯
ニラとなめこの味噌汁

ささ身の明太子サンド唐揚げ

材料（4人分）

鶏ささ身 ・・・・・・・・・ 3本
辛子明太子 ・・・・・ 1腹
片栗粉 ・・・・・・・・・・ 適量
油 ・・・・・・・・・・・・・ 適量
レタス
レモン
トマト

A
- 酒　大匙1
- 醤油　小匙1

作り方

① ささ身は筋を取り、厚みがある部分に縦に切り込みを入れます。

② 明太子は薄皮を除き、身をほぐし、①の切り込みの中に挟んで押さえます。
Aを振り、片栗粉を薄く まぶします。

③ 170℃の油できつね色になるまで揚げます。

④ 器にレタスを敷き、③を3cmの斜めに切り、器に盛ります。トマトのくし型とレモンのくし型を添えます。

キャベツとチーズのナムル

材料（4人分）

キャベツ ・・・・・・・・・・・・・ 3枚

スライスチーズ ・・・・・・・ 3枚

A
- ごま油　大匙1
- 白ごま　大匙1
- 塩　小匙1
- 醤油　小匙1
- 砂糖　小匙1
- 一味唐辛子　少量

作り方

① キャベツは茹でて、太い千切りにし、水切りします。チーズは細い千切りにします。

② ボウルにAを入れて混ぜ合わせ、キャベツとチーズを加えて和えます。

しめ鯖の和え物

材料（4人分）

しめ鯖 ・・・・・・・・ 半身

きゅうり ・・・・・・・ 1本

わかめ ・・・・・・・・ 10g

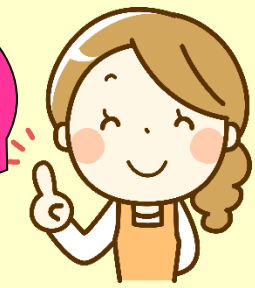
醤油 ・・・・・・・・・・・・ 大匙2

おろしわさび ・・・・・ 少々

作り方

① しめ鯖は3mmの厚さに切ります。
きゅうりは縞目に皮を剥き、縦半分に切り、それを斜め薄切りにします。
わかめは水に戻し、食べやすい大きさに切り、熱湯に入れ1分茹で、冷水に戻します。

② ボウルに鯖ときゅうり，わかめを入れ、醤油を回し入れて混ぜます。
器に盛り、わさびを添えます。

ニラとなめこの味噌汁

後片付けまでが
お料理です。
常に整理整頓しながら
怪我のないように
注意しましょう。