2019年度 男性料理教室

第８回　12月12日

サンドイッチ
鶏肉の唐揚げ
コーンスープ
ハムとブロッコリーのサラダ

サンドイッチ

材料（4人分）

4枚切り食パン	4枚	ミニトマト	4個
卵	4個	パセリ	少量
		レタス	

作り方

① 食パンは軽く焼き、真ん中に切れ目を入れておきます。
② フライパンにオリーブ油大匙2を熱し、パセリのみじん切りを炒め、香りが出たら、ミニトマトのスライスを加え、さらに炒めます。
③ 卵を割りほぐし、塩ひとつまみ，胡椒を少々加えて混ぜ、スクランブルエッグを作ります。
④ ①の食パンの中に、からし，バターを塗り、レタスと③を詰めます。

コーンスープ

材料（4人分）

コーン缶	2缶	牛乳	200cc	玉葱	1/4個
生クリーム	大匙1	パセリのみじん切り		コンソメの素	

作り方

① 玉葱のみじん切りをバターで炒め、薄力粉大匙1を加えます。コーン缶も加えて炒めます。牛乳を加え温めて、塩・胡椒で味を調えます。器に盛り、パセリのみじん切りを飾ります。

鶏肉の唐揚げ

材料（4人分）

- 鶏モモ肉 ・・・・・・ 1枚
- 片栗粉
- 薄力粉
- 揚げ油
- レタス
- レモン

調味料

塩・胡椒	少々
酒	大匙1
醤油	大匙1
砂糖	大匙1
おろしにんにく	大匙1
おろし生姜	大匙1
中華の素	小匙1
おろし玉葱	1/4個
溶き卵	1/2個
オイスターソース	小匙1

作り方

① 鶏肉は3cmのそぎ切りにします。ボールに調味料を入れ、よく揉み込み15分ほど置きます。

② バットに片栗粉と薄力粉を同量混ぜたものをまぶし、170℃の油で揚げます。

③ 器にレタスを敷き、唐揚げを載せ、レモンのくし型を添えます。

ハムとブロッコリーのサラダ

材料（4人分）

- ハム ・・・・・・・・・・・ 2枚
- ブロッコリー ・・・・ 1/4個
- アスパラガス ・・・ 1束
- 白ごま ・・・・・・・・・ 大匙1

A

酢	大匙1
醤油	大匙1
砂糖	小匙1
胡椒	少量

作り方

① ブロッコリーは一口大に切り、固ゆでにし、笊に上げて冷まします。
ハムは半分に切り、千切りにします。 器にブロッコリーを盛り、ハムの千切りを飾ります。

② Aの材料を混ぜ、①にかけていただきます。