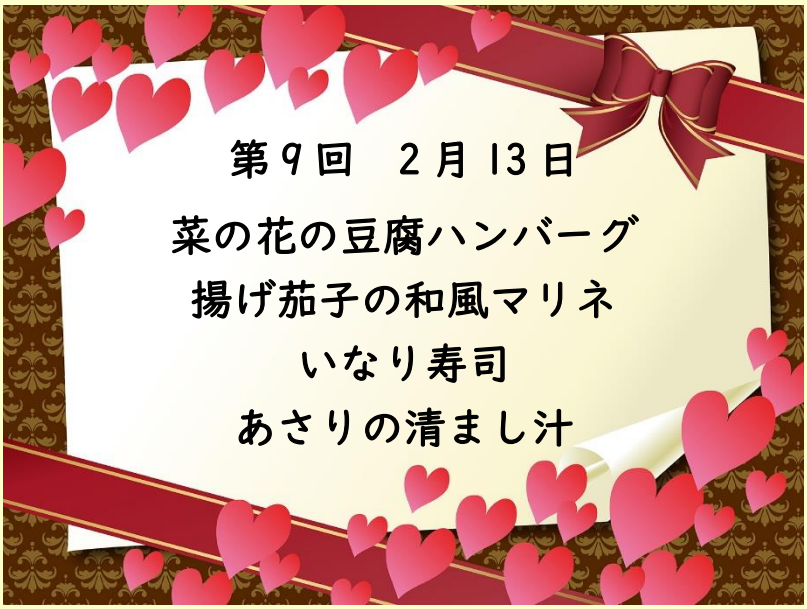
2019年度 男性料理教室



菜の花の豆腐ハンバーグ

材料（2人分）

- 木綿豆腐 ・・・・・・・ 1/4丁
- 菜の花 ・・・・・・・・・ 60g
- 合挽き ・・・・・・・・・ 120g
- 新じゃがいも ・・・・ 2個
- バター ・・・・・・・・・ 20g
- プチトマト ・・・・・・ 4個
- レタス ・・・・・・・・・ 適量

A
- パン粉　大匙3
- 牛乳　大匙3
- 溶き卵　1/2個
- 塩・胡椒　少々

B
- トマトケチャップ　大匙3
- ウスターソース　大匙2
- 砂糖　大匙1

作り方

① 豆腐はペーパーに包み、耐熱容器でレンジ1分加熱します。
菜の花は茹でて、粗く刻み、水気を絞ります。

② ボールに合挽き肉，A を入れ、粘りが出るまで混ぜ、①を加え合わせます。
4等分にし、小判型にします。

③ 新じゃがは皮つきのまま8等分に切ります。レンジで2分かけます。

④ フライパンにバターを溶かし、②，③を入れ、両面をこんがりと焼き、蓋をして
弱火で10分ほど蒸し焼きにします。器に盛ります。

⑤ ④のフライパンに B を加え温め、ソースを作り、④にかけます。
レタスを敷き、トマトを飾ります。

揚げ茄子の和風マリネ

材料（2人分）

茄子 ・・・・・・ 2本
赤唐辛子 ・・・・ 1/2本
揚げ油

A
- 出し汁　大匙1
- 酢　大匙1
- 醤油　大匙1
- 砂糖　大匙1
- 赤唐辛子の輪切り

作り方

① 茄子は2cmの乱切りにします。
② 170℃の油で揚げ、A に漬けます。

いなり寿司

材料（20 個分）

米 ・・・・・・・・・ 8合
薄揚げ ・・・・・ 10枚
ゆずの皮 ・・・ 1/2個分
白ごま

A
- 出し汁 700cc
- 砂糖　大匙7
- 醤油　大匙4
- 酒　大匙2

合わせ酢
- 酢　80cc
- 砂糖　大匙5
- 塩　大匙1

作り方

① すし飯は硬めに炊きます。
② 薄揚げは半分に切って開き、熱湯で3分 油抜きをします。
③ 鍋に A を煮立て薄揚げを入れ、弱火で落し蓋をし、砂糖を3回に分けながら煮ます。
④ すし飯にゴマとゆずの皮をみじん切りにして混ぜます。ひとつかみの俵型の握りにして、③の汁気を切った薄揚げに詰め、口を折り込みます。
⑤ 器に甘酢生姜と一緒に、きれいに盛ります。

あさりの清まし汁（細葱）