男性料理教室

令和５年６月 26 日（月）

東田布施公民館　１階　実習室　A.M.10：00 ～

★しそごはん

材　料	分　量（4人分）	作　り　方
米 大葉 塩 いりごま 	280ｇ 20 枚 少々 大さじ１弱 (8g)	① 米は普通に炊く。 ② 大葉は摘んだまま軽く洗い、塩を適量加えてもみ、出たアクを捨てる。さらに適量の塩をふってよくもみ込み、なじませておく。大葉を洗ってせん切りにする。 ③ 炊き上がったご飯に大葉をほぐしながら混ぜ、ごまを混ぜ込む。

★ひじきと野菜のつくね卵あんかけ

材　料	分　量（4人分）	作　り　方
鶏ひき肉	160ｇ	① 木綿豆腐は水切りをしておく。ひじきは水でもどしておく。長ねぎ、人参はみじん切りにする。
木綿豆腐	160ｇ	② ボウルに鶏ひき肉と①とＡを合わせ、よく練る。８等分して小判形に丸める。
ひじき	８ｇ	③ フライパンにごま油を熱し②をこんがり焼き、ししとうも一緒に焼く。皿に盛っておく。
長ねぎ	１/２本	④ 鍋にＢを沸かし、水溶き片栗粉を加え、溶き卵を少量ずつ加えて③にかける。
人参	30ｇ	
Ａ　おろし生姜	小さじ１	
Ａ　片栗粉	大さじ３	
Ａ　酒	大さじ１・	
Ａ　塩、こしょう	1/2	
ごま油	少々	
ししとう	大さじ 1/2	
＜卵あん＞	12 本	
卵		
Ｂ　しょうゆ	１個	
Ｂ　だし汁	小さじ１	
片栗粉＋水	１カップ 小さじ1＋小さじ2	

★切干大根の甘酢和え

材　料	分　量（4人分）	作　り　方
切干大根 人参 きゅうり A　三温糖 A　しょうゆ A　酢 A　すりごま	20ｇ 30ｇ 40ｇ 大さじ１ 小さじ２ 小さじ１ 小さじ２	① 切干大根はさっと洗い茹でて冷やす。 ② 人参、きゅうりはせん切りにし、茹でて冷やす。 ③ 茹でた野菜をＡで和える。

★ミニトマトと小松菜のスープ

材　料	分　量（4人分）	作　り　方
ミニトマト 小松菜 水 固形コンソメ こしょう	８ケ(60ｇ) 120ｇ 600cc １ケ(4.8ｇ) 少々	① 小松菜は洗ってざく切りにする。ミニトマトは輪切りにしておく。 ② 鍋に分量の水とコンソメを入れて火にかけ、小松菜を入れて煮立て、ミニトマトを加える。 ③ こしょうをふり入れて味を整え、器に盛る。

★抹茶ミルクかん

材　料	分　量（4人分）	作　り　方
粉寒天 水 牛乳 砂糖 抹茶 湯 茹で小豆	４ｇ 200cc 200cc 30ｇ 小さじ２ 大さじ４ 60ｇ	① 小鍋に水と粉寒天を入れてふやかしておく。火にかけて煮溶かし、砂糖を加える。 ② 抹茶は湯を加えてよく溶いておく。 ③ ①に牛乳と抹茶を加えて混ぜ合わせ、器に流し入れる。 ③ 冷蔵庫で冷やし固め、茹で小豆をのせる。