



男性料理教室



4人分

令和6年6月27日（木）

東田布施公民館 1 階 実習室 A.M.10:00 ~

※写真はイメージです。



★三度豆ごはん

材 料	分 量 (4人分)	作 り 方
米	260 g	① お米をといで、分量の水に浸けておく。
水	350cc	② さやいんげんは塩少々（分量外）で茹でて1 cm 幅の小口切りにする。
さやいんげん（三度豆）	50 g	③ 梅干しは種を除いて包丁でたたく。
梅干し	中 1 個	④ ①に③と種とちりめんじゃこを加えて炊飯し、炊き上がった後種を取り出し、②を加えて混ぜ合わせ、茶碗に盛って白すりごまをかける。
ちりめんじゃこ	10 g	
白すりごま	小さじ 1	



※さやいんげん＝サンドマメ：年に3回収穫できることから、西日本で呼ばれることが多い。



★新じゃかとそら豆のマヨソテー

材 料	分 量 (4人分)	作 り 方
新じゃがいも	300 g	① 新じゃがいもはよく洗い、皮付きのまま 1.5 cm 厚さのくし型に切り、さっと水に浸けて 600W のレンジで 6 分加熱する。
そら豆（さや付き）	400 g	② そら豆はさやから出して熱湯で 2 分茹で、皮をむく。豚肉は一口大に切る。しめじは石づきを取ってほぐしておく。
豚もも薄切り肉	160 g	③ フライパンにマヨネーズ大さじ 2 とおろしにんにくを入れ、中火にかけて半量溶けたところで豚肉としめじを炒め、①とそら豆を加えて炒め合わせる。
しめじ	100 g	④ 味を見て塩、こしょう少々で整える。
マヨネーズ	大さじ 2	
おろしにんにく	小さじ 1	
塩、こしょう	少々	



★新ものの野菜スープ

材 料	分 量 (4人分)	作 り 方
新玉ねぎ	80 g	① 新玉ねぎは 1 cm 角に切り、新ごぼうは短いさがきにして水にさっとさらし、ウィンナーは輪切り、レタスは一口大にちぎる。
新ごぼう	30 g	② 鍋に水とレタス以外の材料を入れて火にかけ、火が通ったら粉末コンソメとレタスを入れる。ひと煮立ちしたら火を止め、こしょう少々を振って器に盛る。
レタス	80 g	
ウィンナーソーセージ	2 本(40 g)	
粉末コンソメ	小さじ 1・1/2	
水	600cc	
こしょう	少々	





★わかめのサラダ

材 料	分 量 (4人分)	作 り 方
塩蔵わかめ ブロッコリースプラウト きゅうり レタス ミニトマト ドレッシング	40 g 1 パック (20 g) 1/2 本 120 g 8 個	① 塩蔵わかめは水洗いし、鍋に湯を沸かしてさっとくぐらせ、一口大のざく切りにする。 きゅうりは斜め薄切りに、レタスは一口大にちぎっておく。ミニトマトは半分に切る。 ブロッコリースプラウトは根元を落として振り洗いする。
A { 人参、玉ねぎ 酢、オリーブ油 みりん 薄口しょうゆ	各 40 g 各大さじ 1 小さじ 1 小さじ 2	② 人参と玉ねぎはすりおろし、A の調味料と混ぜ合わせ、ドレッシングを作る。 ③ ①の材料を盛り合わせ、食べる直前にドレッシングをかける。



★ミルクもち

材 料	分 量 (4人分)	作 り 方
牛乳 片栗粉 砂糖 A { きな粉 砂糖	300ml 40 g 大さじ 2 大さじ 2 大さじ 1	① 鍋に、牛乳、片栗粉、砂糖を入れてよく混ぜ、火にかけて木じゃくしで混ぜる。煮立ったら、火を弱めて、全体がプリプリになるまでしっかりと混ぜながら、火を通す。 ② バットを水で濡らして、①を流し入れ、いったん常温で冷ましてから、冷蔵庫に入れる。十分に冷えたら、食べやすく切り分けて器に盛る。 ③ A を合わせて、②にまぶす。



<食品の切り方>

