



男性料理教室



4人分

令和7年6月26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。



★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。



★揚げない和風とんかつ

材 料	分量(4人分)	作 り 方
豚肉 梅ぼし 青じそ ちしゃ プチトマト こしょう 小麦粉 パン粉 サラダ油	(4切れ)320g (2個)20g (8枚)8g 60g (4個)20g 小さじ1/2 小さじ2 大さじ2 大さじ1	① 梅ぼしは、タネを取りのぞいて、たたく。 ② パン粉は、細かくしておく。 ③ ぶた肉は、両面にこしょうをふる。片面に①をうすくぬり、青じそをのせる。 ④ ③に、小麦粉をうすくまぶし、水でぬらして、②のパン粉を全体にうすくつける。テフロン加工のフライパンに、サラダ油(大さじ1/2)を入れ、青じそをのせた面を下にして、中火でじっくりと、揚げ焼きにする。うら返して、サラダ油(大さじ1/2)を足して、こんがり焼く。 ⑤ ぶた肉は、食べやすく切って器に盛り、手でちぎったちしゃとプチトマトをそえる。



★夏野菜とくるみの甘辛炒め

材 料	分量(4人分)	作 り 方
なす ピーマン くるみ 一味唐辛子 ごま油 A { 酒 砂糖 味噌 醤油	(中2本)160g (2個)40g 30g 一味唐辛子 小さじ1/2 大さじ1/2 小さじ2 小さじ2 小さじ1	① なすは、乱切りにし、水につけてアクを抜いたら、ザルに上げて水気をきる。ピーマンは、なすの大きさに合わせて切る。 ② くるみは、粗く刻んでおく。 ③ フライパンに、一味唐辛子を入れて乾煎りしたら、油を熱し、②を加えて火が通るまで炒める。 ④ Aを回し入れて、全体に絡めながら、炒める。





★たっぷり野菜のコンソープ

材 料	分 量 (4人分)	作 り 方
春雨	20g	① 春雨は、茹でて3cm幅くらいの食べやすい長さに切っておく。人参と玉ねぎは、せん切りにする、さやいんげんは、一度サッと茹でて小口切りにしておく。 ② 鍋にAを沸かして、①を加える。材料に火が通ったら、クリームコーンを加えてひと煮立ちさせる。 ③ 水溶き片栗粉を回し入れ、トロミをつける。
人参	40g	
玉ねぎ	80g	
さやいんげん	80g	
A { 鶏がらスープ	小さじ2	
水	2カップ	
クリームコーン(缶)	100g	
片栗粉	大さじ1/2	
水	大さじ1	



★人参ヨーグルトゼリー

材 料	分 量 (4人分)	作 り 方
人参	40g	① 人参の皮をむき、輪切りにしてやわらかく煮る。 ② ミキサーに①と牛乳を入れてよくつぶす。 ③ 水50ccを熱し、ゼラチンを加えて沸かし、砂糖を加える ④ ボールに、②、③、ヨーグルトを加えてよく混ぜ、形に流し、冷蔵庫で冷やし固める ⑤ ④を器に盛り、ハーブを飾る。
牛乳	80cc	
砂糖	40g	
ヨーグルト(プレーン)	100g	
ゼラチン	5g	
水	50cc	
ハーブ		



<食品の切り方>

