



男性料理教室



4人分

令和8年7月2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。



★ごはん

材 料	分 量 (4人分)	作 り 方
米 水 うめぼし	260 g 365cc 2 個	ごはんを炊く前にうめぼしを入れる。炊き上がった たら、うめぼしをつぶしてまぜる。



★たけのこの豚ロース巻き

材 料	分 量 (4人分)	作 り 方
豚ローススライス たけのこの水煮 サラダ油 サラダ菜 塩 こしょう A { しょうゆ みりん 砂糖 酒	300 g 1 本(200 g) 小さじ 1 4 枚 少々 少々 大さじ 1・1/2 大さじ 1 大さじ 1 大さじ 1	① Aの材料を混ぜておく。 ② たけのこは肉を巻きやすい大きさに切る。 ③ ロース肉をたけのこに巻き付ける。 ④ フライパンに油を熱し、③を巻き終わりを下 にして並べて、塩、こしょうをふる。 ⑤ 焦げ目がついたらひっくり返し、全体に焦げ 目が付くまで焼く。 ⑥ 出てきた油をキッチンペーパーでふきとり、 ①をしっかり混ぜてからフライパンに加える。 ⑦ 汁気が減りトロみが付くまで転がしながら加 熱する。 ⑧ 器に盛り付け、サラダ菜を添える。



★そら豆のふわふわ焼き

材 料	分 量 (4人分)	作 り 方
冷凍そら豆(むき身) 長いも 米粉 塩 サラダ油	100 g 250 g 大さじ 2 小さじ 1/3 大さじ 1	① そら豆は塩を加えた熱湯で 1 分ほど茹でザル にあげ、粗熱を取って薄皮をむく。 ② 長いもは皮をむいて、4 等分に切りビニール 袋に入れ上からめん棒で叩いてつぶし(小さ い塊が残っていても OK)ボウルに入れる。 ③ ②に米粉、塩、そら豆を加え全体を混ぜる。 ④ フライパンに薄く油を引き熱し、③をスプー ンですくって落とし、弱火で両面こんがり焼 く。





★オニオンスープ

材 料	分 量 (4人分)	作 り 方
玉ねぎ にんじん バター 水 顆粒コンソメ 塩 こしょう パセリ	2 個(300 g) 30 g 16 g 800cc 小さじ 1 ひとつまみ 少々 少々	① 玉ねぎは薄切りにし、にんじんは細かい千切りにする。耐熱容器に玉ねぎを入れ、ふんわりとラップをかけて 600W の電子レンジで 5 分加熱する。一度取り出し、ラップにのせたにんじんを玉ねぎの上にのせ、ふんわりとラップをかけ再度 5 分加熱する。 ② フライパンにバターを入れて熱し、玉ねぎを入れて飴色になるまで中火で炒める。 ③ 水、コンソメ、にんじんを加えて、ひと煮立ちする。塩、こしょうで味を調える。 ④ 器に盛って、パセリをふる。



★トマトジャムのヨーグルトデザート

材 料	分 量 (4人分)	作 り 方
トマト 砂糖 レモン汁 プレーンヨーグルト シナモン	1 個(150 g) 20 g 小さじ 1・1/2 300 g 少々	① ボウルとざるを重ねてキッチンペーパーをひき、ヨーグルトの水を切る。(1 時間程度) ② トマトは湯むきをして皮とへたを取り、粗く刻み鍋に入れ、砂糖、レモン汁を入れて弱火にかけ、よく混ぜて軽くとろみをつける。冷ましてシナモンを混ぜる。 ③ ヨーグルトを器に盛り、②をのせる。



<食品の切り方>

