

男の料理教室

平成29年5月11日

比奈知市民センター

◆ キャベツ巻き照り焼き

材料 (4人分)

キャベツ	葉10~12枚 (約600g)
豚ロース薄切り肉	16枚 (約320g)
小麦粉	適宜
サラダ油	大さじ1
照り焼きたれ	
しょうゆ	大さじ3
酒	大さじ2
みりん	大さじ2
砂糖	小さじ2
ねぎのせん切り(トッピング)	適宜

[作り方]

- ① キャベツは大きめ一口大に切ったものを3分間レンジで加熱して、さまして水気を絞って、用意した豚肉で巻き、小麦粉を薄くまぶす。
※ふんわりとラップをかけて加熱する
- ② フライパンにサラダ油を中火で熱し、①の巻き終わりを下にして2分焼き、裏返して2分蒸し焼きにする。
- ③ 余分な油をふき、**たれ**を加えて強火でからめる。

◆ サラダ玉ねぎと春菊のじゃこあえ

材料 (4人分)

サラダ玉ねぎ	2個(400g)
春菊の葉(手でちぎる)	60g
ごま油	大さじ3
ちりめんじゃこ	大さじ4
白炒りゴマ	小さじ2
しょうゆ	大さじ1
塩	少々

[作り方]

- ① サラダ玉ねぎは薄切りにし、春菊の葉とともに水にさらし、水けをしっかりと切ってボウルに入れる。
- ② フライパンにごま油とちりめんじゃこを入れ、カリカリになるまで熱し、白炒りゴマを加えて香ばしい香りがたったら火を止め、①に加えて、しょうゆと塩で味を整える。

◆ 野菜たっぷりみそバタースープ

材料 (4人分)

A	キャベツ(3cm角)	4枚
	たまねぎ(くし形)	1/2個
	生しいたけ(薄切り)	2枚
	にんじん(短冊切り)	6cm
	いんげん(3cm長さ)	4本
	ベーコン(2cm幅)	2枚
バター		大さじ2
だし		6カップ
みそ		大さじ6

[作り方]

- ① 鍋にバターとAを入れて焦がさないように3分間ほど炒める。
- ② ①にだしを加え2分間ほど煮て、みそを溶き入れる。

◆ いちごアイスクリーム