

男の料理教室

平成31年1月10日

比奈知市民センター

◆ えびマヨ

材料 (4人分)

えび (中)	16尾	
塩・こしょう	各少々	
チンゲンサイ	2株	
カニかま	12本	
アボカド	1個	
揚げ油	適量	
A	天ぷら粉	1カップ
	冷水	200ml
B	おいしい酢	大さじ4
	トマトケチャップ	大さじ4
	マヨネーズ	大さじ4

[作り方]

- ① えびは尾を1節残して殻をむき、背わたをとって、塩・こしょうをふる。
- ② チンゲンサイは一口大に切り、ゆでる。アボカドは食べやすい大きさに切る。
- ③ 水気を拭いた①をAの衣につけて、中温の揚げ油で揚げる。カニかまも同じように揚げる。
- ④ ボウルにBを合わせ、③を入れてからめる。

◆ ほうれん草としめじの白和え

材料 (4人分)

ほうれん草	1把
しめじ	1パック
ちくわ	2本
あえ衣	
絹ごし豆腐	1丁
練り白ごま	大さじ1
しょうゆ	小さじ1
砂糖	大さじ1/2
塩	適量
塩	

[作り方]

- ① 豆腐はペーパータオルに包んで重しをし、冷蔵庫に15分おいて水切りする。
- ② ほうれん草は塩を加えた熱湯でさっとゆで、冷水にとって水けをよく絞り、3cm長さに切る。しめじは石づきを落としてさっとゆでてざるに上げ、ちくわは小口切りにする。
- ③ すり鉢に①を入れてなめらかにすり、残りのあえ衣の材料を加えてさらにすり混ぜ、②を加えてあえる。塩で味をととのえる。

◆ 白菜と春雨のスープ

材料 (4人分)

緑豆春雨	10g
白菜	2枚
にんじん	1/4本(40g)
えのきだけ	1/2袋(40g)
スープ	
水	4カップ
鶏ガラスープの素	小さじ1
塩	小さじ1/3
こしょう	少々
酒	大さじ1
しょうゆ	小さじ1

[作り方]

- ① 春雨は熱湯に15分ほど浸して戻し、水洗いして食べやすい長さに切る。
- ② 白菜は葉を縦半分に切って、横1cm幅に切る。
- ③ にんじんは2cm長さのたんざく切り、えのきは根元を切って3cm長さに切る。
- ④ 鍋にスープの材料と③を入れて強火にかける。煮立ったら①、②を加え、弱火で1分ほど煮て器に盛る。

◆ コーヒーゼリー