

## 男の料理教室

令和元年5月9日  
比奈知市民センター

### ◆ 豚肉の竜田揚げ わが家の手作りおかず

材料 (4人分)

豚ロース薄切り肉	450g
卵	1個
かたくり粉	大さじ4
小麦粉	大さじ4
青のり	大さじ1
みりん	大さじ3
しょうゆ	大さじ3
揚げ油	

[作り方]

- ① 豚肉は半分に切り、みりんとしょうゆをもみ込み、卵、かたくり粉、小麦粉を順に加えてその都度もみ混ぜる。
- ② フライパンに深さ2cmの揚げ油を170℃に熱し、①を16等分してひと口大につまんで入れ、カラッと色よく揚げる。取り出して青のりをふる。

### ◆ カレー風味のホットポテト

材料 (4人分)

じゃがいも	4個(500g)
ウインナーソーセージ	8本
カレー粉	小さじ2
ミックスナッツ (おつまみ用)	80g
マヨネーズ	大さじ4

[作り方]

- ① じゃがいもは皮付きのままよく洗って12等分に切り、水に5分ほどさらす。ソーセージは長さ2cmに切る。ミックスナッツは粗く刻む。水大さじ6にカレー粉を混ぜる。
- ② フライパンにじゃがいも、ソーセージを広げ入れ、カレー粉を加えた水を回しかける。中火にかけ、水がふつふつしてきたらふたをし、5～6分蒸しゆでにする。  
途中4分ほどたったら様子を見て、湯が無いようなら水大さじ1～2を足す。5～6分たっても堅い部分がある場合は、さらに1～2分蒸しゆでにする。
- ③ ふたを取り、水気が多く残っているようならペーパータオルでざっとふき取る。マヨネーズ大さじ4を加えて混ぜる。ミックスナッツをちらす。

### ◆ キャベツ、パプリカ、キュウリのもみ漬け

材料 (4人分)

キャベツ	200g	
キュウリ	1本	
パプリカ(赤)	1/4個	
昆布	5cm角1枚	
A {	塩	大さじ1/2
	オリーブオイル	大さじ1
	白炒りゴマ	大さじ1
	酢	小さじ2

[作り方]

- ① キャベツはひと口大にちぎり、キュウリは5mm幅の小口切りにする。パプリカは細切りにし、昆布ははさみで細く切る。
- ② ビニール袋に①とAを入れ、しんなりするまで手でもみこむ。

### ◆ 梅干しのお吸い物

材料 (4人分)

塩昆布	大さじ2
梅干し	2個
青じそ	4枚

[作り方]

- ① 塩昆布は粗く切り、梅干しは種を取ってたたき、青じそは細切りにする。
- ② ①を4等分にして器に入れ、熱湯を3/4カップずつ注ぎ入れ、混ぜる。

### ◆ フルーツ