



男性料理教室 1回目レシピ

	材 料	4人分	作 り 方
甘辛そぼろの三色丼	ご飯 (150 g /人)	600 g	① ほうれん草を茹でるお湯を沸かしておきます。
	鶏ももひき肉	200 g	ほうれん草の根の方に土がたまりやすいので丁寧に洗ってください。
	サラダ油	大さじ1/2	沸騰したら塩を入れ溶けたら、ほうれん草の根の部分から入れ茹でる。茹で上がった後冷水でしめ3cm幅に切る。
	砂糖	大さじ2	ボールに調味料をすべて入れ、ここにほうれん草
	減塩醤油	大さじ2	を投入し混ぜ合わせ冷蔵庫で寝かせておく。
	酒	大さじ2	
	生姜	一かけ	② フライパンを準備し、油をしき生姜のみじん切りをいれて炒め、鶏ひき肉を炒めていく。
	玉子	4個	少し赤い状態で調味料を加え、水分が無くなるまで炒めるその後、皿に取っておく。
	サラダ油	大さじ1/2	③ 卵を割って溶き、ここに調味料を加え混ぜ合わせておく。
	砂糖	大さじ1と1/2	フライパンを準備し、火をつけ油をしいたら卵を流しスクランブルエッグ（大きめのそぼろ状）にする。
	酒	大さじ1	出来上がった後、皿に取っておく。
	塩	少々	④ 丼にご飯をよそい、鶏そぼろ・卵・ほうれん草を三色になるように盛り付けて完成です。
	ほうれん草	1と1/3袋	
	※塩（茹でる用）	適量	
	ごま油	小さじ1	
	減塩醤油	小さじ1強	
	中華だし	小さじ1	
	白ごま	飾り用	



トマトのマリネ	トマト	2個	① トマトは乱切り、玉ねぎは薄切り（スライサーでもok）にし、玉ねぎは辛みを飛ばすために水に浸しておく。
	玉ねぎ	1/2個	② 小さいボールを準備し、全ての調味料を混ぜ合わせドレッシングを作っておく。
	かつお節	適量	③ ①で水に浸しておいた玉ねぎの水気をきり・絞る。
	サラダ油	大さじ1	④ 小鉢を準備し、トマト→玉ねぎ→かつお節で盛り付け、最後にドレッシングをかけて完成です。
	砂糖	小さじ1	
豆腐とわかめの味噌汁	減塩醤油	大さじ1	
	酢	大さじ1	
	豆腐	160 g	
	わかめ（乾）	4 g	
	だし汁	600cc	
	味噌	36g	① 豆腐をさいの目切りに切っておく。 わかめは水で戻し、水気を切っておきます。 青ねぎを小口切りにしておく。
	青ねぎ	1/2本	② 鍋にだし汁を加え火にかけ、豆腐を入れて煮立たせます。 煮立ったら火を止め、味噌をときます。 （火をつけたまま味噌をとくと、沸騰と共に風味が飛んでしまうため。最低でも弱火を推奨する）
			③ 汁椀を準備し、わかめを入れてここに味噌汁をそそぐ。 最後に青ねぎを上飾りでそえて完成です。