

男性料理教室 2回目レシピ

	材 料	4人分	作 り 方
冷 や し 中 華	中華麺	480 g	① 中華麺茹でる用のお湯を沸かしておく。
	トマト	1個	トマトはくし切り、きゅうりは斜め切りにして千切りにする。ハムも少し厚めの千切りにしておく。
	きゅうり	1本	
	ハム	8枚	
	玉子	3個	② タレを作つておく。
	砂糖	小さじ1	ボールにすべての調味料を混ぜ合わせて
	塩	一つまみ	冷蔵庫で冷やしておく。
	サラダ油	大さじ1	
	【タ レ】		③ 錦糸卵（薄焼き玉子）を作つていく。
	醤油	大さじ4	ボールに玉子と調味料をいれしつかり
鶏ガラスープの素	穀物酢	大さじ3	混ぜ合わせる。フライパンを準備し火を
	水	大さじ3	かけたら、サラダ油を入れ玉子を焼いて
	砂糖	大さじ2	いく。出来上がった薄焼き玉子を重ね、
	ごま油	大さじ1・1/2	縦3等分それをまた重ねて千切りにする。
			（皿に取る）
			④ ①で準備していたお湯で、中華麺を茹でる
	からし	お好みで	茹で上がつたら冷水で切つておく。
			⑤ 盛り付けをします。
	<p>皿を準備し、中華麺→トッピング野菜、食材を盛り付けて、タレをかけて完成です。</p>		

鯖の竜田揚げ	鯖	4切れ	① 袋を準備し、調味料と生姜のすりおろし入れ、混ぜ合わせる。ここに魚を入れ、よく揉みこみます。冷蔵庫で最低20分漬け込みます。
	醤油	大さじ2	
	酒	大さじ1	② 汁気をきった魚を片栗粉にまぶします。
	みりん	大さじ1	③ フライパンに油を流し入れ、 ②を揚げていきます。約3分間揚げます。
	生姜	一かけ	④ かいわれ大根は根を切り、レモンはくし切り。
	片栗粉	適量	⑤ 皿に竜田揚げとかいわれ大根、レモンを盛り付けて完成です。
	サラダ油	適量	
	かいわれ大根	1/4個	
	レモン	1/4個	
			
ヨーグルトムース	マシュマロ	100 g	① 鍋にマシュマロ、牛乳を入れ弱めの中火でマシュマロが溶けるまで混ぜながら加熱する。 (焦げやすいため、火加減に注意！)
	牛乳	100m l	
	ヨーグルト無糖	150 g	② 溶けたら火からおろし、ヨーグルトを加えてよく混ぜる。 粗熱が取れたら容器に流し入れ、冷蔵庫で最低1時間程冷やす。
	みかん缶詰	1人2個付け	
			
			③ 固まったのを確認し、みかんを盛り付けて完成です。