


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。
	トマト	1個	
	きゅうり	1本	
	ハム	8枚	
	玉子	3個	② タレを作っておく。 ボールにすべての調味料を混ぜ合わせて冷蔵庫で冷やしておく。
	砂糖	小さじ1	
	塩	一つまみ	
	サラダ油	大さじ1	③ 錦糸卵（薄焼き玉子）を作っていく。 ボールに玉子と調味料をいれしっかり混ぜ合わせる。フライパンを準備し火をかけた後、サラダ油を入れ玉子を焼いていく。出来上がった薄焼き玉子を重ね、縦3等分それをまた重ねて千切りにする。（皿に取る）
	【タレ】		
	醤油	大さじ4	
	穀物酢	大さじ3	
	水	大さじ3	
	砂糖	大さじ2	
	ごま油	大さじ1・1/2	
	鶏ガラスープの素	小さじ1/4	④ ①で準備していたお湯で、中華麺を茹でる。茹で上がった後冷水で切っておく。
	からし	お好みで	
			⑤ 盛り付けをします。 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。

鯖 の 竜 田 揚 げ	<div>鯖</div> <div>醤油</div> <div>酒</div> <div>みりん</div> <div>生姜</div> <div>片栗粉</div> <div>サラダ油</div> <div>かいわれ大根</div> <div>レモン</div>	<div>4切れ</div> <div>大さじ2</div> <div>大さじ1</div> <div>大さじ1</div> <div>一かけ</div> <div>適量</div> <div>適量</div> <div>1/4個</div> <div>1/4個</div>	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。ここに魚をいれ、よく揉みこみます。冷蔵庫で最低20分漬け込みます。
			② 汁気をきった魚を片栗粉にまぶします。
			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。
			④ かいわれ大根は根を切り、レモンはくし切り。
			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。
ヨ ー グ ル ト ム ー ス	<div>マシュマロ</div> <div>牛乳</div> <div>ヨーグルト無糖</div> <div>みかん缶詰</div>	<div>100 g</div> <div>100m l</div> <div>150 g</div> <div>1人2個付け</div>	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！)
			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。
			③ 固まったのを確認し、みかんを盛り付けて完成です。