

男性料理教室～R6レシピ～

	材 料	(4人前)	作 り 方
中華丼	米(90g/人) 豚ばら肉 人参 白菜 生しいたけ ピーマン ゆでうずら卵 シーフードミックス 水 鶏がらの素 砂糖 酒 醤油 片栗粉 水 ごま油	360g 100g 1/3本 400g 2個 1個 8個 80g 400cc 小さじ1 小さじ2 大さじ2 大さじ2 大さじ2 大さじ2～4 大さじ2	① 豚肉は3センチの長さに切る。 人参は短冊切り、白菜は葉部分はざく切り、白い部分は縦4等分にして、食べやすいようにそぎ切りに。 ピーマンは縦半分にして繊維を立つように千切りにする。 しいたけは1cm幅の千切りに切っておく。 シーフードミックスは水洗いし、解凍しておいてください。 ② 鍋に半量のごま油を熱し、豚肉を炒める。 人参、白菜の根本部分(そぎ切りにしたもの)を加えて炒め合わせ、残りの具材も入れて炒める。 ここに合わせ調味料を加え、ひと煮立ちさせ味を整える。 ③ ②が出来上がったら、一度火を止める。水溶き片栗粉を流し入れ、全体を混ぜてから火をつけてトロミを調節する。最後に残りのごま油を回し入れて香りをつける。 ④ ご飯の上によそって完成。 
野菜のナムル 具だくさん	チンゲン菜 人参 もやし にんにく 白ごま 醤油 砂糖	200g 40g 80g 1ヶ 大さじ2 大さじ1 小さじ1/2	① チンゲン菜は葉は千切り、茎は縦半分にし、そぎ切り。 人参は千切りにする。 野菜をすべて一緒に茹でて、しっかり水気をきる。 (ポイント！) 人参→チンゲン菜の茎→もやし→葉の部分 の順で茹でる ② ボールを準備し、全ての食材をいれる。 にんにくはすりおろし、調味料と合わせ、ボールの食材と和えて完成。 
わかめスープ	(乾)カットわかめ 絹ごし豆腐 白ごま 鶏ガラスープの素 ごま油 水 こしょう	12g 200g 小さじ1弱 小さじ1/2 ×人数分 小さじ1 600cc 少々	① 鍋に水・鶏がらスープの素を入れて火にかける。 豆腐を、さいの目切りにしておく。 煮立ったら、豆腐とわかめを投入。 ② 香り付けにごま油をいれ、白ごまを入れて完成。 ※わかめはさっと戻す。戻し過ぎると、塩分が取れすぎる。 生姜が入ると味がまとまる。長ねぎをのせても良い。 