

男の料理教室



第2回

平成19・6・30

あじのムニエル			
《材料》	《1人分》	《5人分》	《作り方》
あじ 塩 こしょう 小麦粉 サラダ油 バター レモン じゃがいも レタス 塩	1尾	5尾 各少量 適宜 大2 大2 5切れ 3個 適宜 少々	<p>《作り方》</p> <p>じゃがいもは皮をむいて4つ～6つに切ってゆでる。</p> <p>ゆで汁を捨てて、鍋を揺すりながら水分をとばし、粉をふかせ、塩をふる。</p> <p>あじは3枚におろしにして、水分をふき取って塩、こしょうを両面に振る。</p> <p>全体にまんべんなく小麦粉をまぶす。</p> <p>余分な粉はたたき落とす。</p> <p>フライパンにサラダ油を熱し、盛り付けた時表になる方から入れて焼く。くっつかないように揺すりながら、両面焼く。両面にきれいな焼き色がついたら、ふたをして火を弱め1～2分蒸し焼きにする。</p> <p>仕上げにバターを落とし、あじ全体にからめて風味をつける。</p> <p>器に盛り、粉ふきいも、レタス、レモンを添える。</p>

麩の海鮮サラダ（やき麩）			
《材料》	《1人分》	《5人分》	《作り方》
焼き麩 乾燥わかめ かに蒲 たまねぎ 酢 砂糖 しょう油 塩 飾りの青菜	3個 1g 1本 少々	15個 5g 5本 小1/4 大4 6g 小1 適量 適量	<p>《作り方》</p> <p>麩を水につけて戻しておく。</p> <p>わかめは水で戻して、熱湯をかける。</p> <p>酢、砂糖、しょう油、塩を混ぜ合わせておく。</p> <p>玉ねぎは薄くスライスして、</p> <p>の水気をよくしぼり、</p> <p>かに蒲を入れ を加え混ぜ合わせる。</p> <p>を器に盛り飾りの野菜を散らす。</p> <p>（水菜、かいわれ等）</p>

コーンスープ

《材料》	《1人分》	《5人分》	《作り方》
クリームコーン缶		200g	<p>パセリはみじん切りにする。ペーパーに包み水にさらし水気を絞る。</p> <p>鍋にコーン缶、クリームコーン缶、牛乳、コンソメを入れ、煮る。</p> <p>器に盛り、 のパセリを散らす。</p> <p>* 味見して、塩こしょうでととのえる。</p>
コーン缶		50g	
牛乳		700cc	
水		100cc	
コンソメ		1・1/2個	
パセリ		少々	
塩、こしょう		少々	

白桃かん

《材料》	《人分》	《5人分》	《作り方》
粉寒天		4g	<p>鍋に粉寒天4gと水200ccを入れ火にかける。</p> <p>かき混ぜながら煮立て、2分ほど沸騰させて煮溶かします。</p> <p>火からおろし、砂糖、缶詰シロップと水で300ccになるようにし、缶詰の桃をカットして入れます。</p> <p>荒熱をとり、水でぬらした型に流し、冷蔵庫で冷やす。</p>
水		200cc	
白桃缶		1個	
砂糖		30g	
缶詰シロップ			