

# 男の料理教室



第5回

平成19・9・8

お好み焼き			
<材料>	<1枚分>	<5枚分>	《作り方》
小麦粉	50g	250g	小麦粉と和風だしをまぜて、30分以上冷蔵庫でねかせる (粉っぽさを消して、まるやかな味を出す)
和風だし	80cc	400cc	に玉子、粗みじん切りにしたキャベツ・ねぎ、すりおろした山芋を入れ、上下に5回くらい空気を入れるように混ぜる(混ぜすぎると粘りが出て、硬くなる)
豚ばら肉	25g	125g	ホットプレートを高温にして油をひき、生地をまるく焼く
キャベツ	130g	650g	粉かつお(天かす・紅しょうが)をかけ、豚肉(牛肉・イカ・エビ・冬場はカキ等)を広げてのせる
ねぎ	1本	5本	生地のまわりが焼けてきたらひっくり返す
山芋	30g	150g	あまり押さえつけないで、ふっくらと焼く
玉子	1個	5個	焼き上がったらソース・マヨネーズ・青のりで仕上げる
いか	適宜	適宜	
粉かつお	適宜	適宜	
青のり			
おたふく			
ソース マヨネーズ			



## きのこの味噌汁

<材料>	<1人分>	<5人分>	
油揚げ		1枚	<ol style="list-style-type: none"> <li>材料を切る。(下ごしらえ) 油揚げは湯引き後、2cm角の色紙切り。 しめじ、えのきは根元の汚れを切り落とす。 さっと水洗いして、えのきは半分に切る。</li> <li>だし汁を温める。 油揚げを、ひと煮立ちした後、しめじ、えのきを加え、再びひと煮立ちさせ、火を弱めてから味噌を溶き入れる。</li> <li>仕上げ 椀に付け、かいわれ菜(長ければ半分に切る)を散らし、できあがり。</li> </ol>
しめじ	20g	100g	
えのき	20g	100g	
かいわれ菜	適宜	適宜	
だし汁	150cc	750cc	
みそ	10g	50g	



## コーヒーかん

<材料>	<1人分>	<5人分>	
粉寒天		4g	<ol style="list-style-type: none"> <li>熱湯100ccにインスタントコーヒーを入れ、よく溶いておく。</li> <li>鍋に粉寒天と水400ccを入れ、火にかける。</li> <li>かき混ぜながら煮立て、2分ほど沸騰させて砂糖を入れ溶かし火を切る。</li> <li>3に1の溶かしたインスタントコーヒーを入れ手早く混ぜて型に流して冷やし固める</li> </ol>
インスタント コーヒー		大2弱	
水		500cc	
砂糖		80g	

