

男の料理教室



第3回

平成19・7・28

ポークカレー

《材料》	《1人分》	《5人分》	《作り方》
豚こま切れ	50g	250g	<p>豚肉はお湯で軽く洗い、アクを取る。</p> <p>じゃがいもは皮をむいて、やや小さめの乱切りにして水にとる。</p> <p>たまねぎも乱切りにする。</p> <p>人参は薄めのイチョウ切りにする。</p> <p>ポリ袋に豚肉・じゃがいも・たまねぎ・人参を入れる。</p> <p>に卸しょうが・卸にんにく・カレールウ・バターを入れて、よく袋をもむ。</p> <p>ボールに水を張り、 を入れて真空にして袋をとじる。</p> <p>袋を平らに広げて炊飯器に入れ、ご飯と一緒に炊く。</p>
じゃがいも	50g	250g	
たまねぎ	50g	250g	
人参	20g	200g	
卸しょうが	5g	25g	
卸にんにく	5g	25g	
塩 こしょう	適宜	適宜	
バター	10g	50g	
カレールウ (オリエンタル)	25g	125g	
水	80cc	400cc	

ごぼうとキノコのサラダ

《材料》	《1人分》	《5人分》	《作り方》
ごぼう	60g	300g	<p>ひじきは水に浸し、戻す。</p> <p>ごぼうは皮を剥き、斜めにスライスしてから、千切りにして、ボールにはった水に放ち、水がきれいになるまで水をかえ、アクをとる。</p> <p>しめじは根を取り、房を分ける。</p> <p>ポリ袋に ~ を入れ、ポークカレー同様に真空にする</p> <p>炊飯器に入れ、一緒に炊く。</p> <p>炊き上がったたら、ポリ袋内にマヨネーズ・ドレッシング・塩・一味を入れ、袋をよく混ぜる。</p> <p>添えのサニーレタスにサラダを乗せ、トマトを飾る。</p>
しめじ	20g	100g	
乾燥ひじき	1g	5g	
白フレンチドレッシング	小さじ1	小さじ5	
マヨネーズ	大さじ1	大さじ5	
塩	適宜	適宜	
一味唐辛子	適宜	適宜	
サニーレタス	10g	50g	
ミニトマト	2個	10個	

りんごの赤ワイン煮

《材料》	《1人分》	《5人分》	《作り方》
りんご	1/4 切れ	1・1/4	1. リンゴの皮を剥いて1/4に切る。 2. ポリ袋にリンゴと砂糖、塩、ポッカレモン、赤ワインを入れよく混ぜる。 3. 袋を真空にして炊飯器に入れ一緒に炊く。
赤ワイン	大さじ2	大さじ10	
砂糖	大さじ2	大さじ10	
塩	少々	少々	
ポッカレモン	適宜	適宜	