

男性料理教室

令和元年 7月

献立名	材 料 名	分量(1人分)	分量(4人分)	作 り 方
雑穀ご飯	米 雑穀または麦	70 g 5 g	280 g 20 g	1. 米を洗って雑穀(麦)を入れて炊く。
鶏肉のチリソース	鶏むね肉 小麦粉 サラダ油 玉ねぎ A { ケチャップ 酒 砂糖 中華スープの素 水 レタス ミニトマト	70 g 適量 適量 1/8 個 大さじ 3/4 大さじ 1/2 大さじ 1/4 小さじ 1/4 大さじ 3/4 15 g 2 個	280 g 1/2 個 大さじ 3 大さじ 2 大さじ 1 小さじ 1 大さじ 3 60 g 8 個	1. 鶏肉は一口大のそぎ切りにして小麦粉をつける。玉ねぎはみじん切りにする。 2. フライパンに油を熱し、鶏肉を両面焼く。焼いている間に A の合わせダレを混ぜる。 3. 肉に火が通ったらタレと玉ねぎを入れてからめる。 4. レタスとミニトマトは添える。 ※甘めの味付けなので甘いのが苦手な方は砂糖の量を減らしてください。
なすとツナの和え物	なす ツナの缶詰 中華スープの素 砂糖 A { めんつゆ ポン酢 ごま油 おろししょうが	50 g 1/4 缶 小さじ 1/4 大さじ 1/4 大さじ 1/4 小さじ 1/2 小さじ 1/4	200 g 1 缶 小さじ 1 ひとつまみ 大さじ 1 大さじ 1 小さじ 2 小さじ 2	1. なすはヘタを取って、一口大の乱切りにする。 2. 耐熱容器になすとツナ缶の油、中華スープの素、砂糖を入れてサッと混ぜ合わせる。ふんわりラップをして電子レンジで加熱する。 (500W では約 3 分 30 秒) 3. ツナと A の調味料を加えて混ぜる。 ※ツナの油が苦手な方はごま油でも◎
かぼちやのみそ汁	かぼちゃ しめじ だし汁 みそ	25 g 15 g 120ml 小さじ 1	100 g 60 g 480ml 小さじ 4	1. かぼちやは食べやすい大きさに切り、しめじは石づきを切ってほぐす。 2. 鍋にだし汁とかぼちやを入れて中火にかけ、煮立ったら火を弱めてしめじを加え、かぼちやに火が通るまで煮る。 3. 火を止めてみそを溶かす。
フルーツポンチ	お好みのフルーツ缶詰 お好みのサイダー 缶詰シロップ	適量 100ml 50ml	400ml 200ml	1. 缶詰のフルーツとシロップを分ける。 (旬のフルーツ等を使用いただいても◎) 2. サイダーとシロップを混ぜ、フルーツを入れる。 ※サイダーの種類によってシロップの量は調整してください