

6月のエプロンクラブ・男の料理教室レシピ



～ 今月のメニュー ～

- ご飯
- 春巻き
- マーボー豆腐
- 豆乳プリン

平成26年6月13日

献立名	材料	分量 (g)		作り方
		2人分 (g)	4人分 (g)	
ごはん 熱量245Kcal たんぱく質3.7g	米	70	280	① 米は洗い、分量の水で炊く。
春巻き 熱量105Kcal たんぱく質5.8g 食塩0.7g	えび 酒 片栗粉 しいたけ にんじん ピーマン にら セロリ もやし サラダ油 酒 しょうゆ 片栗粉 水 小麦粉 春巻きの皮 揚げ油 ※練りからし ※しょうゆ レタス	20 1 少々 20 10 20 20 10 30 1 4 4.5 小さじ1/2 小さじ1/2 2 2枚 適宜 20	80 小さじ1 小さじ1 80 40 80 80 40 120 小さじ1 大さじ1 大さじ1 小さじ2 小さじ2 大さじ1 8枚 適宜	① えびは殻をむき、酒と片栗粉をまぶす。 ② しいたけ、にんじん、ピーマン、にら、セロリは4～5cmのせん切りにする。もやしは根を除いておく。 ③ フライパンに油を熱し、えび、野菜を炒め、酒、しょうゆで調味し、一旦火を止め、水溶き片栗粉をまわし入れ、加熱してから冷ます。 ④ 春巻きの皮に均等に③の具を包み、水溶き小麦粉で閉じる。 ⑤ 170度の揚げ油でじっくり上げる。 ⑥ 食べやすく切利、レタスと盛る。お好みで辛子しょうゆを添える。

献立名	材料	分量 (g)		作り方
		2人分 (g)	4人分 (g)	
マーボー豆腐 熱量160Kcal たんぱく質12.2g 食塩1.6g	もめんとうふ	120	360	① とうふは1.5cmの角切りし、塩を入れて茹でる。 ② フライパンにサラダ油を入れ、ミンチ肉を炒めパラパラにする。 ③ ②に豆板醬、にんにく、しょうがのみじん切り、ねぎのみじん切りした半分を入れ炒め、香りが出たらてんめんじゃんを入れる。 ④ ③に酒を入れ、鶏がらスープ、水、オイスターソース、しょうゆ、こしょうを入れ、ざるに上げたとうふを加え一煮立ちさせる。 ⑤ とうふに味が染み込んだら一旦火を止め、水溶き片栗粉を少しずつかき混ぜながら入れて、火を付けとろみをつける。 ⑥ 全体にとろみが付いたらごま油、ラー油残りのねぎを入れる。お好みの辛さは、ラー油で
	塩、	少々	小さじ1/3	
	豚ひき肉	20	80	
	サラダ油	2	小さじ2	
	豆板じゃん	少々	小さじ1/3	
	てんめんじゃん	小さじ1/2	小さじ2	
	酒	小さじ1/2	小さじ2	
	水	75	300	
	鶏がらスープ	1	4	
	こしょう	少々	少々	
	オイスターソース	小さじ1/2	小さじ2	
	しょうゆ	小さじ1	大さじ1強	
	片栗粉	小さじ1弱	大さじ1	
	水	小さじ1弱	大さじ1	
	ごま油	少々	少々	
	ラー油	少々	少々	
にんにく	少々	少々		
しょうが	少々	少々		
ねぎ	10	40		
豆乳プリン 熱量126Kcal たんぱく質5.9g	豆乳	125	500	① 豆乳とさとうを鍋に入れ、沸騰する前に火を止め、ゼラチンを加えよく混ぜる。 ② きなこにさとう、塩を混ぜる。 ③ 鍋に水と黒さとうを入れ煮る。(黒蜜を作る。) ④ 固まったプリンにきなこ、黒蜜を好みでかける。
	粉ゼラチン	1	5	
	さとう	6	25	
	きなこ	4	15	
	さとう	少々	少々	
	塩	少々	少々	
	黒さとう	6	24	
水	4	16		