

12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 ～

- 混ぜ込みスキムピラフ
- 蓮根のはさみ焼き
- 人参しりしり
- ブロッコリー胡麻マヨ和え
- カブとしめじのスープ
- ココアブラマンジェ

平成27年12月4日

献立名	材料	分量 (g)		作り方
		1人分 (g)	4人分 (g)	
混ぜ込み スキムピラフ	米	半合	2合	① 米を砥ぎ、調味料とだし昆布を入れて炊く。 ② 人参、玉ねぎはコーンの大きさに合わせて切っておく。 ③ エビは冷凍の背ワタのないものを使用する。 ④ オリーブオイルで人参、玉ねぎ、コーン、エビを炒め、塩で味を調える。 ⑤ 炊きあがったご飯と具材を混ぜ合わせる。
	だし昆布	適量	10g	
濃い口醤油	4ml	16ml		
砂糖	1g	4g		
バター	1g	4g		
スキムミルク	2g	8g		
人参	10g	40g		
玉ねぎ	15g	60g		
ホールコーン	8g	32g		
冷凍むき海老	25g	100g		
オリーブオイル	適量	大さじ1		
塩	0.5g	2g		
蓮根の はさみ焼き (照り焼き) 1人2個	蓮根	約2cm	約8cm	① 蓮根を約5mm幅に切り、酢水につけてざるに上げておく。バットに並べて片栗粉をまぶす。 ② ボウルに肉だねを入れて、よく練り等分にする。蓮根に肉だねをはさみ、穴の中にも入るようにする。 ③ 調味料を砂糖が溶けるまでよく混ぜ合わせる。 ④ フライパンに油をひき、片面を3分焼き、焼き色がついたら裏返して2分焼く。中火にし、大さじ2の水を入れ蓋をして蒸す焼き。 ⑤ 余分な油をキッチンペーパーでふき取り、合味調味料を加えてからめる。
豚ミンチ	40g	160g		
おろし生姜	大さじ1/4	大さじ1		
長ねぎ	5g	20g		
醤油	小さじ1/4	小さじ1		
こしょう	少々	少々		
濃い口醤油	大さじ1/4	大さじ1		
砂糖	大さじ1/4	大さじ1		
みりん	大さじ1/4	大さじ1		
酒	大さじ1/4	大さじ1		
油	適量	適量		

献立名	材料	分量 (g)		作り方																	
		1人分 (g)	4人分 (g)																		
人参しりしり	人参 卵 オリーブオイル 塩	40g 1/4個 大さじ1/2 0.3g	160g 1個 大さじ2 小さじ1/5	① 人参は千切りにする。卵割りほぐし、塩をいれる。 ② フライパンで人参を油を引かずに弱火で炒める。 ③ 水気が飛んだら、オリーブオイルを入れ、炒める。人参を寄せ、卵静かにのせる。 ④ 卵が固まって両面が焼けたら出来上がり。																	
ブロッコリー 胡麻マヨ和え	ブロッコリー プロセスチーズ マヨネーズ すり胡麻 牛乳	20g 10g 大さじ1/2 小さじ1/2 大さじ1	80g 40g 大さじ2 小さじ2 大さじ4	① ブロッコリーをたっぷりのお湯でゆで、ざるにあげておく。 ② プロセスチーズは1cm角にする。 ③ ボウルにマヨネーズ、すり胡麻、牛乳を混ぜ合わせる。 ④ ボウルにブロッコリー、チーズを入れてあえて器に盛り付ける。																	
カブとしめじの スープ	かぶ しめじ だし汁 昆布茶 薄口醤油	1/4切れ 1/8パック 150ml 小さじ1/2 小さじ1/4	1個 1/2パック 600ml 小さじ2 小さじ1	① 株は皮をむき、薄いイチョウ切りにする。しめじは石附を取り、小房に分けにする。 ② だし汁にかぶを加え、火が通ったら、しめじと昆布茶と醤油を加える。 ③ しめじに火が通ったら、器に注ぐ。																	
ココアブラマンショ 4人分	<table border="0"> <tr> <td rowspan="2">粉ゼラチン 水</td> <td rowspan="2">)</td> <td rowspan="2">A</td> <td rowspan="2">5g 大さじ3</td> <td rowspan="4">① ゼラチンを水にふやかしておく。Bのお湯を鍋に沸かしておく。 ② ボールにBの粉類を入れて混ぜ、お湯で溶いたスキムミルク液を少しずつ混ぜながら加える。鍋に戻して弱火にかけ、混ぜながらとろみがつくまで煮る。 ③ 火からおろし、熱いうちにふやかしたゼラチンを加えてよく混ぜて溶かす。 ④ 鍋底を水につけて粗熱を取り、ぬらした型に流し入れ、冷蔵庫で冷やし固める。</td> </tr> <tr> <td rowspan="2">コーンスターチ ココア</td> <td rowspan="2">)</td> <td rowspan="2">B</td> <td rowspan="2">大さじ3 大さじ3</td> </tr> <tr> <td rowspan="2">砂糖 スキムミルク</td> <td rowspan="2">)</td> <td rowspan="2">C</td> <td rowspan="2">50g 400ml</td> </tr> <tr> <td rowspan="2">お湯</td> <td rowspan="2">)</td> <td rowspan="2"></td> <td rowspan="2">60g</td> </tr> </table>	粉ゼラチン 水)	A	5g 大さじ3	① ゼラチンを水にふやかしておく。Bのお湯を鍋に沸かしておく。 ② ボールにBの粉類を入れて混ぜ、お湯で溶いたスキムミルク液を少しずつ混ぜながら加える。鍋に戻して弱火にかけ、混ぜながらとろみがつくまで煮る。 ③ 火からおろし、熱いうちにふやかしたゼラチンを加えてよく混ぜて溶かす。 ④ 鍋底を水につけて粗熱を取り、ぬらした型に流し入れ、冷蔵庫で冷やし固める。	コーンスターチ ココア)	B	大さじ3 大さじ3	砂糖 スキムミルク)	C	50g 400ml	お湯)		60g			
粉ゼラチン 水)																		A	5g 大さじ3	① ゼラチンを水にふやかしておく。Bのお湯を鍋に沸かしておく。 ② ボールにBの粉類を入れて混ぜ、お湯で溶いたスキムミルク液を少しずつ混ぜながら加える。鍋に戻して弱火にかけ、混ぜながらとろみがつくまで煮る。 ③ 火からおろし、熱いうちにふやかしたゼラチンを加えてよく混ぜて溶かす。 ④ 鍋底を水につけて粗熱を取り、ぬらした型に流し入れ、冷蔵庫で冷やし固める。
		コーンスターチ ココア)	B	大さじ3 大さじ3																
砂糖 スキムミルク)						C	50g 400ml													
		お湯)		60g																