

# 1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 ～

- 麦ご飯
- 炒り鶏
- 白菜の中華風和え物
- ミルク茶碗蒸し
- 大根とりんごの酢の物

平成28年1月15日

献立名	材料	分量 (g)		作り方
		1人分 (g)	4人分 (g)	
麦ごはん	ご飯 麦	65g 5g	260g 20g	① お米を洗って分量の水に浸し、麦を入れ、軽くかき混ぜ、麦の倍の水を加え、30分ほどおいて炊く。
炒り鳥	鶏もも 酒 牛蒡 蓮根 人参 こんにゃく 干し椎茸 昆布 さやいんげん しょうが 油 だし 砂糖 醤油	60g 小さじ1/2 30g 20g 20g 30g 3g 4g 2本 少々 大さじ1/4 100ml 小さじ1/2 小さじ1	240g 小さじ2 120g 80g 80g 120g 12g 16g 8本 少々 大さじ1 2カップ 小さじ2 小さじ4	① 昆布は水で戻して、2cm角に切る。干しいたけは戻してそぎ切りにする。鶏肉はひと口大に切り酒をふる。人参は乱切りにする牛蒡、蓮根は乱切りにし、水に漬けてあくをとり、水気をきる。蒟蒻は手で一口大にちぎる。しょうがは千切りにする。 ② 鍋に油をあたため、しょうが、鶏肉を炒め、ごぼう、蓮根、人参、蒟蒻を入れて炒める。昆布、干し椎茸、だしを入れ、煮立ったらあくをとり、火を弱めて4～5分煮る。 ③ 砂糖、しょうゆを加えて柔らかくなるまで煮、さやいんげんを入れて少し煮る。

献立名	材料	分量 (g)		作り方
		1人分 (g)	4人分 (g)	
白菜の 中華風和え物	白菜 人参 赤唐辛子 生姜 胡麻油 A { 塩 砂糖 酢 }	1枚 15g 少々 少々 小さじ1/2 0.6g 1g 小さじ1	4枚 60g 少々 少々 小さじ2 小さじ2 小さじ1	① 白菜はゆでて短冊に切る。 ② 人参は短冊に切り、ゆでる。 ③ 生姜のみじん切り、赤唐辛子、A を合わせて白菜と人参を和える。
ミルク 茶碗蒸し	卵 牛乳 塩 醤油 ほうれん草 カニカマ ゆずの皮		1個 350ml 小さじ1/2 小さじ1/2 20g 20g 1/4個	① ほうれん草をゆでてしぼり、約1cmの切っておく。カニカマも約1cmに切っておく。 ② 大きめの計量カップに卵を入れてときほぐす。牛乳を少量ずつ混ぜながら注ぎ入れ、塩、しょうゆを加える。 ③ 器にゆずの皮、ほうれん草、カニカマを入れ、②を等分に注ぎ、1個ずつ蓋かラップをする。 ④ フライパンに約2cmの高さまで水を入れ、③を入れて蓋をし、強火で2~3分、卵液の色が白っぽくなり表面が固まったら火を弱め、トロ火で7~8分蒸す。
大根とりんご の酢の物	大根 りんご 酢 A { 砂糖 だし汁 ゆず果汁 ゆず皮 }	40g 20g 小さじ2/3 小さじ2/3 小さじ1/2 小さじ1/4 適量	160g 80g 小さじ3弱 小さじ3弱 小さじ2 小さじ1 適量	① 大根はイチョウ切りにし、塩（分量外）でしんなりさせ、水で洗って水けを絞る。りんごは皮つきのままイチョウ切りにする。 ② ボウルにAを混ぜ合わせ、大根、りんご、千切りのゆずの皮を入れ、和える。