

男の料理教室



男子，厨房に入るべし。

簡単ソースでいつもの料理をワンランクアップ！

講師：三浦 祐子 氏
(管理栄養士)

◆白身魚のトマトソース◆ (4人分)

【材 料】白身魚(タラ・サワラなど)：4切，小麦粉：大さじ4，塩：小さじ1，こしょう：少々
オリーブオイル：大さじ1，**トマトソース**

【作り方】

1. 白身魚に塩・こしょうをふり5分ほどおく。
2. キッチンペーパーで出てきた水分をふき取り，小麦粉をまぶす。
3. フライパンにオリーブオイルを入れて両面をこんがり焼く。
4. 皿に盛り，トマトソースをかける。

◆夏野菜のかんたんグラタン◆ (4人分)

【材 料】じゃがいも：2個，ナス：1本，パプリカ：1個，ズッキーニ：1本，
溶けるチーズ：大さじ3，**ホワイトソース**

【作り方】

1. じゃがいもはよく洗い皮のまま茹でる。(竹串がすっと通るまで)
2. ナスとズッキーニは1センチくらいの厚さに切る。パプリカは乱切り。
3. フライパンにオリーブオイルを入れ，ナス・ズッキーニ・パプリカを並べ両面を焼く。
4. グラタン皿に3の野菜と茹でたじゃがいもを並べ，ホワイトソース・チーズをかけてオーブントースターで5分ほど焼く。

◆めんたいこパスタ◆ (4人分)

【材 料】スパゲッティ：400g，**明太子ソース**

【作り方】

1. スパゲッティをたっぷりの湯に塩を入れて茹でる。
2. ボウルに明太子ソースを作り，茹であがったスパゲッティを入れて混ぜる。

◆ホヤの中華風酢の物◆ (4人分)

【材 料】ホヤ：4個，きゅうり：2本，ワカメ：40g，**中華ソース**

【作り方】

1. ホヤは1センチくらいに切る。きゅうりは輪切りにし塩をふる。ワカメは塩を洗い流し，鍋に湯を沸かしさっと茹でてから一口大に切る。
2. 器にワカメ・水気をしぼったきゅうり・ホヤの順に盛り付けて中華ソースをかける。