# The 男の料理 1回目

# ★レタスと卵のチャーハン

\*材料2人分

 ごはん
 1 合分 (300g 位)
 油
 大匙 2

 卵
 1 個

 マヨネーズ
 大匙 1

 レタス
 60g

 卵
 2 個

 ハム又は焼き豚
 2~3 枚

 長葱
 30g

 塩、こしょう
 少々

 ガラスープ素
 小匙 1

 万能葱
 1~2本

- ①卵は溶いて、ご飯、マヨネーズと合わせておく レタスは一口大に手でちぎっておく。長葱はみじん切りにする ハムは1cm角に切る。卵は溶いておく。
- ②油大匙1杯をフライパン(中華鍋)に温め、長葱とハムを炒め、 卵を加え、大きめの炒り卵を作り、取り出して置く
- ③油を大匙1杯足して、ご飯を入れ炒める。 ご飯の周りの卵に火が通ってきたら②を戻し、味付けをする。
- ④味が調ったらレタスを入れ、混ぜる



## ★エビシュウマイ

\*材料 (シュウマイの皮 25 枚分)

	シュウマイの皮	25 枚	オイスターソース	大匙1	
	豚ひき肉	250g	しょう油	大匙1	
ſ	玉葱	150g	砂糖	小匙2	
1	片栗粉	大匙1	生姜すりおろし又はみし	じん切り	小匙2
	むきエビ	150g	片栗粉	大匙2	
$\exists$	塩	少々			
Ĺ	酒	小匙2	練りからし	好みで	

#### \*作り方

- ①むきエビは背ワタを取り、塩少々でよくもみ、水で洗い、水気をとる 包丁で細かくたたいておく
- ②玉葱はみじん切りにして、片栗粉をまぶす
- ③豚ひき肉に①、②と調味料を加え、混ぜる。
- ④スプーンで肉だねをすくい、皮に包み、クッキングシートをしいた蒸し器に並べ蒸気があがったら強火で10分位蒸す(全体を等分してから包んでも良い)

# ★牛肉とにんにくの芽の炒め物

## \*材料 4 人分

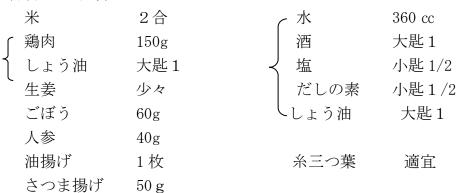
←牛肉(もも焼き肉用)	200g	オイスターソース	大匙2と1/2
→ しょう油	小匙1	水	大匙2
ゴマ油	小匙1	砂糖	小匙1
片栗粉	小匙1	酒	大匙2
パプリカ	100g	片栗粉	小匙 2/3
にんにくの芽	100g	粗びきこしょう	少々
		ゴマ油	大匙1~

- ①牛肉は細切りにしてしょう油とゴマ油をもみ込み、片栗粉を混ぜておく
- ②にんにくの芽は $4\sim5$  cm長さに切り、熱湯の中に入れ、サッと茹でておくパプリカは縦長に細切りにする。調味料を合わせておく
- ③フライパン(中華鍋)にゴマ油と肉を入れ、火にかけ、色が変わるまで炒める
- ④にんにくの芽、パプリカを入れ炒め、入れる直前にもう一度混ぜてから調味料を 入れ全体にからめるように炒める

## The 男の料理 2回目

# ★かしわごはん

### \*材料 4~5 人分



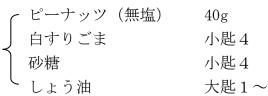
## \*作り方

- ①米は洗ってざるに取り、水気をきる 鶏肉は1cm角に切り、しょう油、生姜で下味をつける
- ②ごぼうはささがきにして、水にさらし、水気をきる 人参はいちょう切り、油揚げ、さつま揚げは短冊切りにする
- ③炊飯器の釜に米、水、塩、酒、だしの素を入れ、混ぜて、 鶏肉、②を入れ、普通に炊く。(具をのせたら混ぜないこと)
- ④炊き上がったら混ぜ、器に盛り、茹でて1cm長さに切った三つ葉を散らす

# ★野菜のピーナツ和え

## \*材料4人分

小松菜、ほうれん草、いんげん、青梗菜など 200g



- ①野菜は茹でて、3~4 cm長さに切る
- ②ピーナッツは袋に入れて、麺棒やすりこぎで細かくたたき 調味料と合わせ、①を和える



# ★手羽先の甘辛焼き

## \*材料4人分

鶏手羽先肉	12本	(にんにくすりおろし	小匙1
塩	小匙 2/3	生姜すりおろし	小匙1
こしょう	少々	しょう油	大匙2
小麦粉	適量	みりん	大匙2
油	大匙2	砂糖	大匙1
		酒	大匙1

白ごま 適宜

#### \*作り方

- ①手羽先は洗って水気をふき、包丁で骨の脇に切り込みをいれて塩、 こしょうをもみ込む
- ②フライパンに油を入れ、温め、小麦粉をつけた①の皮目を下にして並べ、焼く。 両面に焼き色がついたら水大匙1を入れ、蓋をして蒸し焼きにして火を通す
- ③合わせた調味料を入れ、からめる。器に盛り、白ごまをふる

# ★車麩と卵の信田袋煮

#### \*材料4人分

車麩	4枚	だし	什 600 cc	
油揚げ	(いなり揚げ)	2枚 しょ	う油 大匙3	
卵	4 個	酒	大匙3	
爪楊枝	4本	みり、	ん 大匙2	
わかめ	(乾) 5g	砂糖	大匙1と	1/2

- ① 車麩、わかめを水で戻し、車麩は4等分に切り、水気を絞る
- ②油揚げは半分に切り、油抜きをして、袋状にして、卵を入れ、爪楊枝でとめる
- ③鍋にだし汁と調味料を入れ、火にかけ、煮立ったら②を入れ中火で煮る
- ④卵が固まってきたら車麩を入れ、落とし蓋をして、10分位煮る
- ⑤味が含んだら、わかめを入れ、火を止める 卵は縦半分に切り、器に盛る