

クリスマスにぴったり！簡単おかず！！！！



男の料理教室

～メニュー～

🎄 せんぎり大根のふわふわスープ

🎄 ショートパスタのアラビアータ

🎄 チキンのハーブ焼き

🎄 せんぎり大根と桜えびの塩炒め

🎄 ごろごろサラダ

🎄 パイナップルのパンケーキ

-----チキンのハーブ焼き-----

材料

鶏手羽元（手羽先）	12本	ニンニク	3片
ローズマリー	3枝	オリーブオイル	大さじ3
塩コショウ	小さじ2	ブロッコリー	1/2個
レモン	2個	ミニトマト	4個

作り方

- 1 鶏肉に塩コショウをする。
- 2 つぶしたニンニク、ローズマリー、輪切りにしたレモン（1個）、オリーブオイルを袋に入れ30分位漬け込む。
- 3 ブロッコリーは小房に分け塩ゆでする。（分量外 約小さじ1/2）
- 4 フライパンにオリーブオイル（大さじ1）を入れ、鶏肉、ニンニク、ローズマリー、レモンを並べ入れ弱火で焼く。
- 5 器に鶏肉、ブロッコリーを盛り、レモンのくし切を添える。

-----せんぎり大根と桜えびの塩炒め-----

材料（作りやすい分量）

せんぎり大根	50g	桜えび	大さじ3
ねぎ（白い部分）	1本分	白ごま	小さじ1
サラダ油	大さじ1	ごま油	小さじ2
塩コショウ	適量		

作り方

- 1 せんぎり大根を水で戻す。水気を絞り食べやすく切る。
- 2 桜えびはフライパンでからいりする。ねぎは斜め薄切りにする。
- 3 フライパンにサラダ油を熱し、ねぎをしんなりするまで炒める。（中火）
- 4 せんぎり大根を加え炒め合わせ、桜えびを加えさらに炒める。
- 5 塩コショウで味を調える。火を止め、ごま油を回し入れ白ごまを入れる。

せんぎり大根のふわふわスープ

材料

せんぎり大根	20g	ミニトマト	3個
卵	2個	パセリ	1枝
コンソメスープの素	1個	片栗粉	小さじ1
塩コショウ	少々		

作り方

- 1 せんぎり大根は水で戻し細かく切る。ミニトマトは4つ切にする。
- 2 水600ccにコンソメスープの素とミニトマトを加えて煮る。
- 3 塩コショウで味を調え、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- 4 卵を溶いて、せんぎり大根とパセリのみじん切りを加えて混ぜる。
- 5 沸騰したスープに4の卵液を加える。

ショートパスタのアラビアータ

材料

ショートパスタ	150g	オリーブオイル	大さじ2
玉ねぎ	中1個	にんにく	2片
セロリ	1/2本	唐辛子	1本
ミートソース缶	1缶	塩コショウ	適量
パセリ	少々	粉チーズ	大さじ2

作り方

- 1 玉ねぎ、セロリは薄切りにしにんにくはつぶす。
- 2 厚手の鍋にオリーブオイルとつぶしたにんにくを入れ、火をつける。
弱火でゆっくりと香りが出るまで炒める。
- 3 玉ねぎとセロリを加え、玉ねぎが透き通るまで炒め唐辛子を入れる。
- 4 ショートパスタを加えて軽く炒める。
- 5 ミートソース缶、水450ccを加え水分がなくなるまで煮る。
パスタが固いようなら水を足して柔らかくなるまで煮る。
- 6 粉チーズを加え塩コショウで味を調える。
- 7 器に盛りパセリのみじん切りを散らす。

-----ごろごろサラダ-----

材料

さつま芋	小1個 (約100g位)	きゅうり	1/2本
玉ねぎ	50g	レモン汁	小さじ1
マヨネーズ	大さじ2~	塩コショウ	適量

作り方

- 1 さつま芋は5mm位の角切りにし茹でる。レモン汁を振りかけておく。
- 2 きゅうりは5mm位の角切り、玉ねぎは薄切りに、きゅうりと一緒に塩 (小さじ1/2位) をふり、10分位おき水分を軽く取る。
- 3 さつま芋・きゅうり・玉ねぎをマヨネーズで和え、塩コショウで味を調える。

-----パイナップルのパンケーキ-----

材料

パイナップル缶	1/2缶	ホットケーキミックス	150g
卵	1個	牛乳	120cc
砂糖	大さじ5	バター	20g
サラダ油	大さじ2	ヨーグルト	150g
クッキングシート	25cm位		

作り方

- 1 牛乳・卵・砂糖 (大さじ2)・サラダ油を混ぜ、ホットケーキミックスを加えて生地を作る。
- 2 パイナップルは1枚だけ残し、残りを8等分にする。
- 3 フライパンにバターを塗りパイナップルを並べ、生地を流し入れる。
- 4 弱火で5~10分位焼く。
- 5 クッキングシートをかぶせて裏返し5~10分位弱火で焼く。
- 6 ヨーグルトに砂糖 (大さじ3) を加え切り分けたケーキに添える。