



ゆめっせ 男性の料理教室

《 ① パプリカと鶏肉のカレーマヨ炒め 》

材料（4人前）

鶏もも肉	300g
赤・黄パプリカ	各 1 個
ピーマン	2 個
塩・胡椒	少々
サラダ油	小さじ4
★合わせ調味料	
★酒	大さじ2
★みりん	大さじ2
★醤油	小さじ4
★マヨネーズ	大さじ2
★カレー粉	小さじ3
★おろしにんにく	小さじ1



＜作り方＞

- ① パプリカ・ピーマンは縦半分に切って、へた、種を取り除き、一口大に切る。
鶏肉も一口大に切る。鶏肉はお皿に並べて、塩・胡椒で下味をつける。
- ② ボウルに★調味料を入れ混ぜる。
- ③ フライパンにサラダ油を入れて熱し、鶏肉を入れて中火で炒め、鶏肉に火が通ったらパプリカを加えて炒める。
- ④ しんなりしたら、②★を加えて炒めて塩・胡椒をふる。器に盛る。

《 ② パプリカの彩り和え 》

材料（4人前）

青ピーマン	2個
赤・黄パプリカ	各1個
ツナ	1缶(70g)
調味料	
★砂糖	大さじ1
★醤油	大さじ2
塩・胡椒	適量
いりごま	適量

＜作り方＞

- ① ピーマン・パプリカは千切りにする。
 - ② ツナは缶汁を切る。
 - ③ ①をたっぷりのお湯に少し塩を加えて茹でる。
ザルにあげて流水で冷やす。
 - ④ ★マークの調味料を合わせておく。
 - ⑤ ボウルに③・ツナを入れ、混ぜたら④を加えて、
塩・胡椒で味を整える。
 - ⑥ 最後にいりごまを加えて完成。
- ※ ゆですぎると色が変わるので気をつける。



《 ③ パプリカのワンタンスープ 》

材料（4人前）

ニラ	2本
赤・黄パプリカ	各 1/2 個
しいたけ	4個
餃子の皮	10枚
卵	2個
ごま油	小さじ2
★スープ	
★鶏がらスープの素	大さじ2
★水	1000cc
★胡椒	適量

＜作り方＞

- ① ニラは食べやすい大きさ（3cm）に切る。しいたけは根元を切り、薄切りにする。パプリカは千切りにする。
- ② 餃子の皮は4等分に切る。
- ③ ボウルに卵を割り入れ、混ぜておく。
- ④ 鍋に★を入れて沸騰させ、しいたけを先に入れて、5分ぐらい加熱し、パプリカ・餃子の皮・ニラを加えて火を通す。
- ⑤ 最後に、③の卵を加えて半熟になるまで加熱し、風味づけにごま油を入れて完成。

