

椿の会 月曜昼の部 料理教室

☆きのこの炊き込みご飯☆ (4人分)



米	2合
エリンギ	80g (1~2本)
生しいたけ	4枚
まいたけ	50g (1/2パック)
油揚げ	1/2枚

(A)	{	うす口しょう油	大2
		みりん	大2
		酒	大1
		砂糖	小1/2
		水	2C

- ① 米は炊く 30 分前に洗い水気を切る
- ② エリンギは、1 cm幅、5~6cmの長さの薄切り
しいたけは石づきを除き、たてに薄切り
まいたけは小さく裂く
油揚げはたて半分に切り、5mm幅に切る
- ③ 米、(A) を入れ②をのせ、普通に炊く

☆豚しゃぶきゅうりのコチュジャンサラダ☆ (4人分)



しゃぶしゃぶ用豚肉	200g
きゅうり	2本
玉ねぎ	100g (1/2個)
セロリ	150g (1本)

タレ	{	コチュジャン	小1~1 1/2
		みそ	小2
		しょう油	大1 1/2
		砂糖	小2
		にんにく	少々 (おろす)
		酢	小2
		塩	小1/4
		ごま油	小2

- ① 豚肉は熱湯に入れ、色が変わったらあげ、冷水につけザルにあげる
- ② きゅうりは斜め切り
玉ねぎは薄切りにし、水にさらす
セロリはたて半分にして、斜め切り
- ③ 野菜を下に敷く
豚肉をのせピリ辛タレをかける

☆なすの揚げびたし☆（6人分）

なす 3本
みょうが 適宜（薄切り）
しょうが 適宜（薄切り）
ネギ 少々

(A) { だし 400cc
しょう油 50cc
みりん 50cc

- ① なすはヘタを取り、たて6等分にする
- ② だし(A)をませる
- ③ なすは180℃の油で素揚げし、(A)につける
- ④ しょうが、みょうがなどを入れませる

☆にんじんしりしりー☆（6人分）

にんじん 2本
シーチキン 1缶（70g）
卵 3個
もやし 1袋
酒 大1
塩・こしょう 少々
サラダ油

- ① にんじんは千切り。油で炒める
- ② もやし、シーチキンを入れ、酒・塩こしょうで味付け
- ③ 卵を入れて混ぜる

☆あずき白玉☆（4人分）

白玉粉 80g
ゆであずき（缶詰） 120g



- ① 白玉粉はボールに入れ、水を少しずつ加えてよく練る（耳たぶぐらいの硬さ）直径2cm程度に平たく丸め、真ん中を押さえてくぼみをつける
- ② 鍋に湯を沸かし、①を入れゆでる水に取って水気をよく切る
- ③ 器に盛り、ゆであずきをかけていただきます