

男性のための

第3回 “簡単・ヘルシー・おいしい” 料理のご紹介です。

感染症予防のため、実際に開催することが出来ませんので、ご好評をいただいているレシピを、今回は春キャベツとたけのこを使った2品と残りご飯を使ったライスピザを作ってみました。

☆春キャベツの海苔マヨ和えサラダ

材料 2人前

春キャベツ・・・1/4株
海苔の佃煮・・・大さじ1
マヨネーズ・・・大さじ1
細ネギ・・・約2本
※お好みで 塩 少々
海苔とマヨネーズは味見をして
足しても良い。
カツオ節を振りかけても美味しい
です。海苔の代わりに塩昆布でも
いけます。



作り方

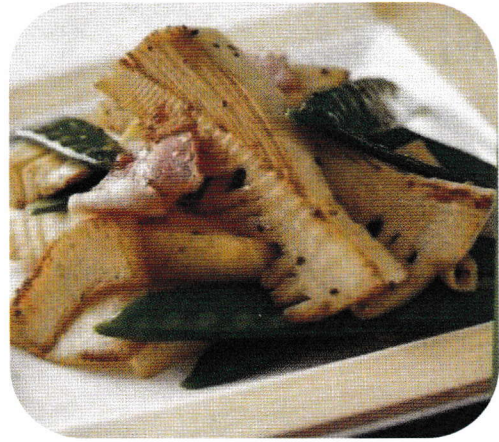
- 1 春キャベツは少し太めの千切りにする。
ザルに入れて熱湯を回しかける。生のままより色もきれいで食べやすくなります。
細ねぎは小口切りにする。
- 2 ボウルに海苔の佃煮・マヨネーズを入れて混ぜ合わせタレを作る。
海苔とマヨネーズの量は1：1ですが、キャベツの量に合わせて味を見て増やしても美味しいです。
- 3 キャベツの水気をきり、タレ・細ネギと絡めたら完成です。
味を見て塩少々を加えても良いです。

☆たけのこのベーコン炒め

材料 4人分

茹でたけのこ・・・1本
(横5cm縦15cm位の大きさ)
ベーコン・・・2枚
絹さや・・・80g

塩・・・小さじ1
あらびき黒コショウ・・・少々
オリーブオイル・・・大さじ1



作り方

- 1 たけのこはかたい部分はいちょう切りに、穂先は薄いくし形切りにする。
- 2 絹さやは筋をとり、ベーコンは1cm幅に切る。
- 3 フライパンにオリーブオイルを熱してたけのこを入れ、焼き色がつくまで炒める。ベーコン・絹さやを加えてさらに炒め、塩・コショウで調味する。
※コンソメ顆粒を使っても美味しいです。

☆残りご飯でフライパンライスピザ

材料 1枚分

ご飯・・・茶碗2杯分(温かいご飯)
片栗粉・・・大さじ1 1/2杯
ピザ用チーズ・・・100g
塩・コショウ・・・少々
好みの具材
(ここではシラス・ピーマン・ミニトマト)
油・・・適量



作り方

- 1 ご飯は温めてから片栗粉と混ぜる。ピーマン・ミニトマトは薄切りにする。
- 2 フライパンに油をひき、ご飯を入れて1cm位の厚さに丸くのぼし、塩・コショウをふります。
- 3 その上にシラス・ピーマン・ミニトマト(好みの具材)を乗せてピザ用チーズをのせ蓋をする。
- 4 チーズが溶けて、ご飯の底がカリッとなるまで焼く。

※レシピはコミセン窓口に
用意してあります。

お問い合わせ
鶴嶺東コミュニティセンター事業部
茅ヶ崎市西久保180
☎0467-84-6711