

第5回 男性のための“簡単・ヘルシー・ おいしい”料理のご紹介です。



感染症まん延予防のため、実際に料理教室を開催することができませんので、前回（7月）と同様に“情報を発信する”という形式にさせていただきます。今回はニンニクを使った2品とかぼちゃのレシピです。

☆ガーリックチャーハン

材料 2人分

ごはん・・・茶碗2杯強
ニンニク・・・2かけ
梅干し・・・大1個
青ネギ・・・5本位
サラダ油・・・大きじ1
しょうゆ・・・大きじ1
塩・あらびき黒コショウ・・・適量



作り方

- 1 ニンニクは粗みじん切り、梅干しは種を取り除きみじん切り青ネギは小口切りにする。
- 2 フライパンにサラダ油とニンニクを入れて弱火にかけ香りがたったら梅干しと温かいご飯を入れ、塩・黒コショウをふり、フライ返し又は木べらで全体をほぐしながら炒める。
- 3 鍋肌から醤油を回し入れ、青ネギを加えてきつと炒め合わせれば出来上がり。

☆かぼちゃのグリル焼き

材料 2人分

- かぼちゃ・・・150g
- 粉チーズ・・・大さじ1/2 ～ 2
- オリーブ油・・・適量
- 塩・あらびき黒コショウ・・・各少々



作り方

- 1 かぼちゃは種とわたを取り除き、5～6mmの薄切りにして1～2分水にさらす。
- 2 1の水けをふき、オリーブ油小さじ1をからめてオーブンに並べ、途中で返して5～6分焼く。
- 3、焼きあがったら器に盛り、塩・黒コショウを振り、オリーブ油大さじ1/2と粉チーズを振りかける。

☆小松菜のニンニク炒め

材料 2人分

- 小松菜・・・1把
- ニンニク・・・1かけ
- 鶏ガラスープの素 (顆粒)
・・・大さじ1
- ゴマ油・・・大さじ1
- 塩・あらびき黒コショウ・・・適量



作り方

- 1 小松菜は根元を切り茎の硬い部分だけさっと熱湯を通す。葉の部分はざく切りにする。ニンニクはミジン切り。
- 2 フライパンにごま油を熱し、ニンニク・小松菜・鶏ガラスープの素を入れ全体をざっくり炒める。小松菜がしんなりしたら、塩・コショウで味を調える。

※ 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