

第7回 男性のための“簡単・ヘルシー・ おいしい”料理のご紹介

前年度ご好評をいただいていたレシピを、今年度もご提供いたします。
味には自信を持っていますので、ぜひお試しください。



☆豚こま大根

材料 2~3人分

- 大根・・・250g
- 豚こま肉・・・180g
- 小麦粉・・・大さじ1
- 塩・コショウ・・・適量
- サラダ油・・・大さじ2
- ゴマ油・・・小さじ1 (風味づけ)
- ☆ {
 - 酒・・・大さじ1
 - 水・・・1/4カップ
 - おろしショウガ・・・2cm位
 - 砂糖・・・大さじ2
 - みりん・・・小さじ1
 - しょうゆ・・・大さじ1 1/2



作り方

- 1 大根は皮ごと厚さ7~8ミリのいちょう切りにする。皮ごと使うのでよく洗ってください。(皮を剥いても大丈夫です。)
- 2 豚こま肉をバットに入れて広げ、塩とコショウを各少々ふる。小麦粉を全体にふってまぶす。(小麦粉の効果で肉の口当たりがよくなり、煮汁にトロミもつきます。)
- 3 フライパンでサラダ油とごま油を温めて、大根を入れ強めの中火で2・3分焼いて色が付いたら上下を返して同様に焼く。大根を端に寄せ場所を作り豚こま肉を入れ箸でさばいて広げる。焼き色が付いたら上下を返す。
- 4 まず酒を加えてアルコール分を飛ばし、☆を加える。蓋をして中火で4~5分煮る。途中で大根と豚こま肉の上下を返し最後は蓋を取って煮汁の水分を飛ばしながら照りを出す。

☆名古屋風手羽先揚げ

材料 2人分		
手羽先	・・・12本	
☆	しょうゆ	・・・大さじ3
	砂糖	・・・大さじ1 1/2
	酢	・・・小さじ1
	ラー油・粗びき黒コショウ	・・・適量
	煎り白ごま	・・・大さじ2～3



※写真は手羽中を使用しています

作り方

- 1 ☆をボールに入れ、混ぜ合わせてタレを作っておく。
- 2 手羽先を 170～180℃に熱した揚げ油で8～10分、きつね色になるまでからりと揚げる。
- 3 揚がるそばから1のタレの中に入れてからめ、5分ほどおいて味をなじませれば、出来上がり。

☆干しシイタケとキュウリのゴマ酢あえ

材料 2人分		
味付けした干しシイタケ	・・・3枚位 (市販品でもよい)	
キュウリ	・・・2本	
塩	・・・適量	
☆	すりごま	・・・大さじ4
	砂糖	・・・大さじ3
	酢	・・・大さじ2
	しょうゆ	・・・大さじ1



作り方

- 1 干しシイタケは好みの味付けで煮て置き、使う分だけ細切りにする。
- 2 キュウリは縦半分に切り薄くスライスしたものに塩をふって置き、しんなりしたらさっと塩分を流し水気をしぼり、味付けした干しシイタケの細切りと☆で和える。

※ レシピはコミセン窓口に用意してあります。
ご自由にお持ちください。

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