

＊お弁当クッキング教室＊

～手作り・簡単・おいしい～

第3回(平成26年度)



主菜 <<豚肉といんげんのマーマレードソース>>

材料	6人分
さやいんげん	12本
豚薄切り肉	9枚
濃口醤油	大さじ2
マーマレード	大さじ2

つまようじ 12本

作り方

- ①さやいんげんは熱湯でサッとゆでてから2cmの長さに切る。豚薄切り肉は、1/3の長さに切る。
- ②つまようじにさやいんげんと豚肉を交互に刺し、1人2本作る。
- ③濃口醤油とマーマレードを混ぜ合わせる
- ④耐熱皿の上に②のをのせ、③を上からかける。ラップをして500Wの電子レンジ強で約3分間加熱する。
※肉が充分加熱できていない場合は、もう少し長く加熱する。
※加熱後、汁を捨てずに味が染み込むように置いておく。

主菜 <<魚のノルウェー風(鮭)>>

材料	6人分
紅鮭(角切り)	150g
濃口醤油	9g
しょうが汁	1.2g
片栗粉	9g
油	9g
ケチャップ	18g
ウスターソース	9g
砂糖	3g
水	15g

作り方

- ①しょうが汁・濃口醤油を混ぜ、紅鮭に下味をつける。
- ②①に片栗粉をまぶし、180℃の油で揚げ焼きにする。
- ③ケチャップ・ウスターソース・砂糖・水を合わせて鍋で加熱し、②をからめる。

※紅鮭が角切りでない場合は、2cm角程度に切る。

副菜 <<ネギと人参の煮物>>

材料	6人分
ネギ	6本
人参	60g
うす揚げ	1枚
だしの素	2.4g
砂糖	小さじ1
淡口醤油	小さじ2
水	適量

作り方

- ①ネギは2cm位の長さに切る。
- ②人参は千切り、うす揚げは油抜きをしてから短冊に切る。
- ③鍋に人参とひたひたの水を入れ、柔らかくなった所へ、ネギ・うす揚げを入れて煮立たせる。
- ④煮立ったら、だしの素・砂糖・淡口醤油で味付けをする。

副菜 <<さつまいものヨーグルトサラダ>>

材料	6人分
さつまいも	小2本
ヨーグルト	大さじ6
塩	少々
こしょう	少々
レモン汁	大さじ1
粗挽黒こしょう	少々

作り方

- ①さつまいもは1cm幅の輪切りにし、水にさらしてから、500Wの電子レンジ強で約6分間加熱する。
- ②①をフォークで軽くつぶし、ヨーグルト・塩・こしょう・レモン汁を加えて混ぜる。あれば粗挽黒こしょうをふる。

※フォークの代わりに泡立て器でつぶしても良い。

副菜 <<野菜グラタン>>

材料	6人分
ベーコン	12g
ミックスベジタブル	120g
ブロッコリー	60g
マヨネーズ	30g
牛乳	大さじ1
ピザ用チーズ	30g
塩・こしょう	少々

作り方

- ①ブロッコリーは小房に分けゆでておく。
- ②ベーコンは1cm幅に切り、ミックスベジタブルと一緒に炒め、①を加え、塩・こしょうをする。
- ③マヨネーズと牛乳を混ぜておく。
- ④アルミケースに②を入れ、③をかけ、チーズをのせる。
- ⑤オーブントースターで表面に焦げ目がつくまで5分程度焼

副菜 <<ピーマンと人参のきんぴら>>

材料	6人分
人参	120g
ピーマン	120g
淡口醤油	大さじ1
みりん	大さじ1
油	適量
花かつお	0.5g

作り方

- ①ピーマンと人参は千切りにする。
- ②淡口醤油とみりんを混ぜておく。
- ③フライパンを熱し、油をひき、①を炒める。
- ④しんなりしたら、②で味付けし、さらに炒める。
- ⑤水分がなくなってきたら、花かつおをふり、からめてできあがり。

その他(デモ)

主菜 <<ハム巻き>>

材料	6人分
プレスハム	6枚
キャベツ	100g
卵	1個
小麦粉	適量
サラダ油	少々
つまようじ	6本

作り方

- ①キャベツは芯を取って千切りにし、レンジにかけておく。
- ②ハム1枚に①をのせて半分に折り、つまようじでハの字に留める。
- ③②に小麦粉・溶き卵を適量つける。
- ④サラダ油少々を熱したフライパンで両面を焼く。
- ⑤さめてから、半分に切り、つまようじを抜いておく。

飾り切り

ソーセージでワニ・かに・ハート

ピーラーの便利な使い方 人参の千切り