

令和6年9月25日（水） 『男性料理教室』を開催しました

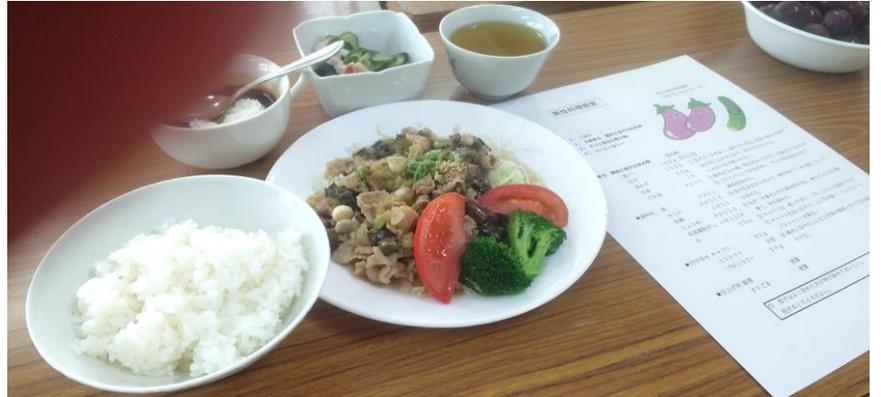
場 所： 朝日コミュニティハウス 10:00～12:00

参加者： 一般参加者 7名 + 栄養委員 5名 = 12名

久しぶりの方、はじめてお話しされる方等おられましたが、和気あいあい
4人の3テーブルで楽しい調理時間を過ごすことができました。

今回はレシピを掲示しようと思います。

- 1) ごはん
- 2) 生姜香る
豚肉と茄子の炒め物
- 3) タコと胡瓜の酢の物
- 4) コーヒーゼリー



2) 生姜香る 豚肉と茄子の炒め物 (2人分)

<p>★材料</p> <p>豚バラ 100g なす 160g 長ねぎ 50g 生姜 1片 ごま油 大さじ1</p>	<p>【作り方】</p> <p>① 茄子はヘタを取り、縦半分に切る。皮目に斜めの格子状の切り込みを入れて、長さを半分にする。 小さめの方が食べやすい。</p> <p>② 豚肉は3cm幅、長ねぎは小口切り、生姜はすりおろす</p> <p>③ フライパンにごま油を熱し、中火で色が変わるまで豚肉を炒める。</p>
<p>★調味料</p> <p>酒 大さじ1 みりん 大さじ1.5 砂糖 小さじ1 しょうゆ 大さじ1.5 和風顆粒だし 小さじ1/4 水 50cc</p>	<p>④ 茄子を皮目から加えて、焼き色がつくまで更に2～3分炒める。</p> <p>⑤ ねぎ・生姜を入れて調味料を加え、煮立たせて3分程煮て、味を絡める。</p>
<p>★付け合せ</p> <p>キャベツ 80g ミニトマト 8個 ブロッコリー 50g</p>	<p>⑥ キャベツは、粗い千切り、ブロッコリーは塩ゆでする</p> <p>⑦ キャベツを皿に広げて、上に⑤を盛り、ミニトマトとブロッコリーを飾る。</p>
<p>★仕上げ用</p> <p>細葱 適量 すりごま 適量</p>	<p>⑧ 豚肉と茄子の上に仕上げ用の細葱とすりごまを振りかける。</p>

◎ 茄子はよく炒めた方が味が染みておいしい。
茄子のとろとろがよい。