

# 家庭の生活セミナー「男性の料理教室」

令和元年6月1日(土)

## フライパンシューマイ

### <材料>

A	鶏ひき肉	250g
	たまねぎ	1/2個 →みじん切り
	グリーンピース	50g
B	醤油	大さじ1
	酒	大さじ1
	ごま油	大さじ1
	塩	小さじ1/2
	砂糖	小さじ1/2
	片栗粉	大さじ2
	こしょう	少々
	卵	1個
	シューマイ皮	10枚



### <作り方>

- ① AにBを加え、よく練り混ぜる。
- ② フライパンに油大さじ2を入れ、具を平らにならし、上にシューマイの皮を並べる。蓋をして中火で3分焼き、水を70cc注ぎ、7～8分蒸し煮する。肉に火が通ったら蓋を開け、水分をとばし、食べよい大きさに切る。



上野動物園イメージキャラクター フロベア

## キャベツと春雨甘酢サラダ

### <材料>

キャベツ	100g
春雨	30g →熱湯で戻しざく切り
しょうが	15g →細く切る
赤唐辛子	1本分 →輪切り

◎	【	酢	大さじ2
		砂糖	大さじ1
		醤油	大さじ1
		ごま油	大さじ1

### <作り方>

- ① キャベツは芯を取り、ひと口大に切り、塩小さじ1をふりかけ、しばらくしたら水気をしぼる。
- ② キャベツ、春雨、しょうが、唐辛子を混ぜ合わせ、◎を加える。

## トマトのクイックスープ

### <材料>

トマトジュース(缶)	600cc	
たまねぎ	適宜	→みじん切り
あさつき	適宜	→みじん切り
オリーブオイル	少々	
クルトン	適宜	
塩・こしょう		



### <作り方>

冷やしたトマトジュースに軽く塩・こしょうし、器に注ぐ。たまねぎとあさつきをのせ、オリーブオイルをたらし、クルトンを浮かす。



上野恵イメージキャラクター ぽんぽん