

11月 料理講座 レシピ



■ キノコごはん ■

材料(4人分)

米…2合 生しいたけ…1パック しめじ…1/2袋 まいたけ…1/2袋
マッシュルーム…1パック ゴマ油…大さじ2 醤油…大さじ3

～作り方～

- ① 米は洗い普通に炊く。
- ② キノコ類は全て石づきを取り、しいたけとマッシュルームは薄切り、しめじとまいたけは食べやすくほくす。
- ③ フライパンにゴマ油を熱し②を入れ炒めて、全体に火が通ったら醤油を回しかける。
- ④ ①のご飯に③を加えて混ぜ合わせる。

■ サンマの甘酢煮 ■

材料(4人分)

サンマ…4尾 酒…大さじ1 玉ねぎ、赤パプリカ…1個 しょうが…1かけ
A(だじ汁…1カップ、酒…大さじ4、酢…大さじ5、砂糖…大さじ1、醤油…大さじ4)

～作り方～

- ① サンマは頭を取り、長さを3等分に切って、内臓を取り除き洗って、水気を取ったら酒をふる。
- ② 玉ねぎを1cm幅の半月切りにし、パプリカは1cm幅に切る。しょうがは皮をむき、干切りにする。
- ③ なべにAを入れて煮だしたら、①と②を入れて弱火で20分ほど煮る。

■ 大根のマヨネーズ風味サラダ ■

材料(4人分)

大根…400g 大根の葉…少量 塩…少量 白すりゴマ…大さじ2
A(マヨネーズ…大さじ2、酢・酒…大さじ2)

～作り方～

- ① 大根は干切り、大根の葉は小口切りにし、塩をふってしばらく置いて、しんなりしたら水気を絞る。
- ② Aを混ぜ合わせ、①を器に盛りかける。
- ③ ②へすりゴマをかける。