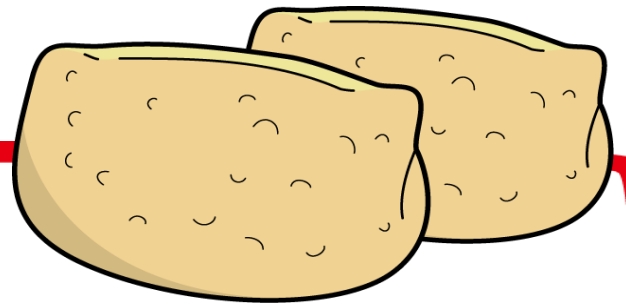


ふれあいの会料理教室

変わりいなり2種



材料(4人分)

油揚げ 4枚(160g)

⑦ だし汁 250ml
砂糖 小さじ2
しょうゆ 小さじ2
酒 大さじ1

ご飯 酢 大さじ2・1/2

⑧ 砂糖 大さじ1
塩 小さじ1/3
スキムミルク 小さじ2

⑨ 6Pチーズ 20g
柴漬け 20g
大葉 2枚
ちいめんじゃこ 20g
しょうが 2g
⑩ 6Pチーズ 20g
きゅうり 20g
しょうがの甘酢漬け 適宜

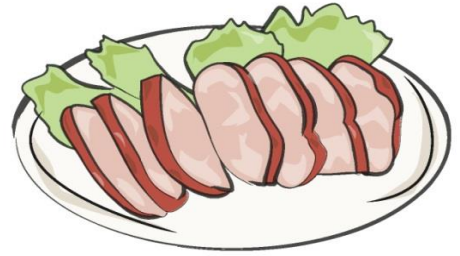
〈作り方〉

- ① 油揚げは、半分に切り、熱湯をまわしかけ油抜きする。鍋に⑦を煮立て、油揚げを加えて落とし蓋をし、沸騰後弱火で15分程度に含めて冷ます。
- ② ⑧の調味料を混ぜ合わせすし酢を作り、炊き立てのご飯に手早く混ぜ合わせ冷まし、半分に分けておく。
- ③ ⑨は、6Pチーズを小さめの角切り、柴漬けはみじん切り、大葉はせん切りにし、半分の酢飯に混ぜ合わせて4等分にし、それぞれ①の油揚げに詰める。
- ④ ⑩は、みじん切りにしたしょうがと、ちりめんじゃこを残りの酢飯に混ぜ合わせる。4等分にし、①に詰める。上に角切りにしたチーズと飾り切りにしたきゅうりを飾る。

豚肉と白菜の重ね蒸し焼き

材料(4人分)

豚もも肉(薄切り)	240g
塩	小さじ1/3
こしょう	少々
スライスチーズ	4枚(72g)
白菜	小1/4(400g)
オリーブオイル	小さじ1
クレソン	20g



〈作り方〉

- ① 豚肉は塩こしょうをふり、スライスチーズは半分に切る。
- ② 白菜は、根元から葉をはずし、熱湯にさっと通す。
- ③ 白菜、①の豚肉、チーズ、白菜、豚肉…の順に重ねる。
白菜は、葉と根元が交互になるように重ねていく。
- ④ フライパンにオリーブオイルを熱し、①を入れて、蓋をして中火から弱火で10分程度蒸し焼きにする。ひっくり返し、さらに10分焼き、切り分ける。
- ⑤ 器に盛り付け、フライパンに残ったソースをかけ、クレソンを添える。



～今日のメニュー～

- ☆変わりいなり2種
- ☆かき玉汁
- ☆豚肉と白菜の重ね蒸し焼き
- ☆デザート

