

男性のふれあい料理教室
食べるみそ汁 ～マーボー風豚汁～

【材料】	2人分
豚小間	50g
木綿豆腐	1/2丁
A) 長ねぎ	1/4本
生姜みじん切り	1片
豆板醤	小さじ1/4
ごま油	小さじ2
みそ	大さじ2/3(12g)
すりごま	大さじ1
だし汁	400ml
モロヘイヤ	2～3枝

【作り方】
1. 豚小間は細切りにする。 木綿豆腐は1.5cmの角切りにする。 モロヘイヤは葉の部分をさっと茹でて細かく刻む。
2. 鍋にごま油とAを入れてから火を付け炒める。
3. 香りが出たら①の豚小間を入れて炒め、肉の色が変わったら、だしを加え、ひと煮立ちさせる。
4. 最後に豆腐を入れ、再沸騰したら火を止め、みそを溶き、すりごま・モロヘイヤを加える。

ビタミンDたっぷりレシピ サバ缶キーマカレー ～餃子包み～

サバ缶キーマカレー	
【材料】まとめて作りやすい分量	
サバ水煮缶	1缶(190g)
新玉ねぎ	大1/4個
ミニトマト	8個
カレールウ	15g
ケチャップ	大さじ2
油	大さじ1/2
【餃子12個分 2人分】	
サバ缶キーマカレー	上記の半量
餃子の皮	12枚
6Pチーズ	2個
油	大さじ1
水	50～100ml
ニラ	1/2袋

【サバ缶キーマカレーの作り方】
1. 新玉ねぎはみじん切りにする。 ミニトマトは1/2に切る。 カレールウは刻んでおく。
2. フライパンに油を敷き、みじん切りの玉ねぎを炒める。
3. 玉ねぎが少し透き通ってきたら、サバ水煮缶を汁ごと入れ、ミニトマト・ケチャップも入れ煮る。
4. 水分がなくなってきたらカレールウを加え、全体を混ぜ炒める。
【餃子包みの作り方】
1. ニラは3cmに切り、さっと茹でる。 チーズは角切りにする。
2. 餃子の皮の中央にキーマカレーとチーズをのせて包む。
3. フライパンに油を敷いて焼く。 餃子の皮の底に焦げ目がついたら、水を入れふたをして蒸し焼きにする。
4. 皿に茹でたニラを敷いて餃子を並べる。