

第2ブロック料理講習会



平成 27 年 10 月 27 日(火)

15:00～18:00

糀谷支部 北京亭

東京都大田区東糀谷 1-19-12



<https://www.youtube.com/watch?v=YfmNT9ezzXk>

◎講習会にて提供された料理のレシピ

秋の汁なしまんまーメン～ピリ辛豆乳仕立て～

【材料】

さんま	半身
麺	一玉
もやし	1/2 パック
いんげん又は小松菜	少々
蓮根	少々
人参又は赤ピーマン	少々
シメジ	20 g
豆乳（成分無調整）	200 g
エバラ台湾ラーメンの素	30 g

【作り方】

- ①さんまは半身を5カット
- ②塩、胡椒、卵、片栗で唐揚げに
- ③もやしの他の野菜で野菜炒めを作る（味薄目）
- ④麺はしっかり茹でて一度水洗い、もう一回湯に通して器に盛り付ける
- ⑤麺の上に野菜炒めを盛り、揚げたさんまを乗せる
- ⑥台湾ラーメンの素を1対5～6で豆乳で割る
- ⑦火にかけて温まったら、麺にかける

鶏むね肉のピリ辛唐揚げ丼 バジルソース

【材料】

鶏むね肉	150 g
エバラ台湾ラーメンの素	適量
レタス	20 g
しめじ	20 g
玉ねぎ	1/4玉
プチトマト	2～3個
いんげん	少々
かぼちゃ	少々
蓮根	少々
バジルペースト	
酢	

【作り方】

- ①鶏むね肉を台湾ラーメンの素で一晩漬ける
- ②片栗と玉子をまぶして揚げる
- ③玉ねぎを薄くスライスして塩水につけておく
- ④バジルペーストは酢を加えてドレッシングにする
- ⑤レタスはサラダ用にカット
- ⑥かぼちゃとレンコンは薄く切って揚げる
- ⑦シメジは炒めてバジルドレッシングと和える
- ⑧トマトといんげんを仕上げに載せる

野菜たっぷりピリ辛あんかけタンメン

【材料】

鶏挽肉	100 g
キャベツ	1/6 個
もやし	1/2 P
ニラ	半束
筍	少々
葱	少々
サラダほうれん草	少々
アスパラ	1本
クレイジーソルト	少々
台湾ラーメンの素	

【作り方】

- ①鶏挽肉を炒める
- ②台湾ラーメンの素を大さじ2杯半入れる
- ③サラダほうれん草以外の野菜を適当な大きさに切り、上記に混ぜて炒める
- ④クレイジーソルトを少々入れて味を調える
- ⑤どんぶりにスープを入れ、茹でた麺を入れておく
- ⑥最後に具にサラダほうれん草を入れ、片栗でとろみをつける
- ⑦麺にかける

まぐろのなめろう（丂、お茶漬け）

【材料】

まぐろすき身	80 g
葱	15 g
台湾ラーメンの素	20 c.c
塩	少々
胡麻	少々

(お茶漬け用スープ)

鶏がらスープ	180 c.c
台湾ラーメンの素	10 c.c

【作り方】

- ①まぐろすき身と葱を包丁でたたいてなめろうを作る
- ②ご飯の上にのせ、胡麻を振り掛ける
- ③お茶漬けの場合は別添えでスープを提供

まぐろハンバーグ

【材料】

マグロすき身	80 g
葱	15 g
台湾ラーメンの素	10 c.c
塩	少々
胡麻	少々
大根おろし	適量
大葉	一枚

【作り方】

- ①なめろうと同様に葱、塩、台湾ラーメンの素でなめろうを作る。
- ②鍋で両面を焼く
- ③大根おろし、大葉を添える



秋の汁なしさんまーメン～ピリ辛豆乳仕立て～(上)
鶏むね肉のピリ辛唐揚げ丼～バジルソース(下)



野菜たっぷりピリ辛あんかけタンメン



まぐろのなめろう(丼、お茶漬け)(上)

まぐろハンバーグ(下)

