

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

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

◎講習会にて提供された料理のレシピ

秋の汁なしさんまーメン～ピリ辛豆乳仕立て～

【材料】	【作り方】
さんま 半身	①さんまは半身を5カット
麺 一玉	②塩、胡椒、卵、片栗で唐揚げに
もやし 1/2パック	③もやしその他の野菜で野菜炒めを作る（味薄目）
いんげん又は小松菜 少々	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
蓮根 少々	⑤麺の上に野菜炒めを盛り、揚げたさんまを乗せる
人参又は赤ピーマン 少々	⑥台湾ラーメンの素を1対5～6で豆乳で割る
シメジ 20g	⑦火にかけて温まったら、麺にかける
豆乳（成分無調整） 200g	
エバラ台湾ラーメンの素 30g	

鶏むね肉のピリ辛唐揚げ丼 バジルソース

【材料】	【作り方】
鶏むね肉 150g	①鶏むね肉を台湾ラーメンの素で一晩漬ける
エバラ台湾ラーメンの素 適量	②片栗と玉子をまぶして揚げる
レタス 20g	③玉ねぎを薄くスライスして塩水につけておく
しめじ 20g	④バジルペーストは酢を加えてドレッシングにする
玉ねぎ 1/4玉	⑤レタスはサラダ用にカット
プチトマト 2～3個	⑥かぼちゃとレンコンは薄く切って揚げる
いんげん 少々	⑦シメジは炒めてバジルドレッシングと和える
かぼちゃ 少々	⑧トマトといんげんを仕上げに載せる
蓮根 少々	
バジルペースト	
酢	

野菜たっぷりピリ辛あんかけタンメン

【材料】

鶏挽肉	100g
キャベツ	1/6個
もやし	1/2P
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（丼、お茶漬け）

【材料】

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

（お茶漬け用スープ）

鶏がらスープ	180cc
台湾ラーメンの素	10cc

【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ご飯の上のにのせ、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	80g
葱	15g
台湾ラーメンの素	10cc
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ーバジルソース(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)

