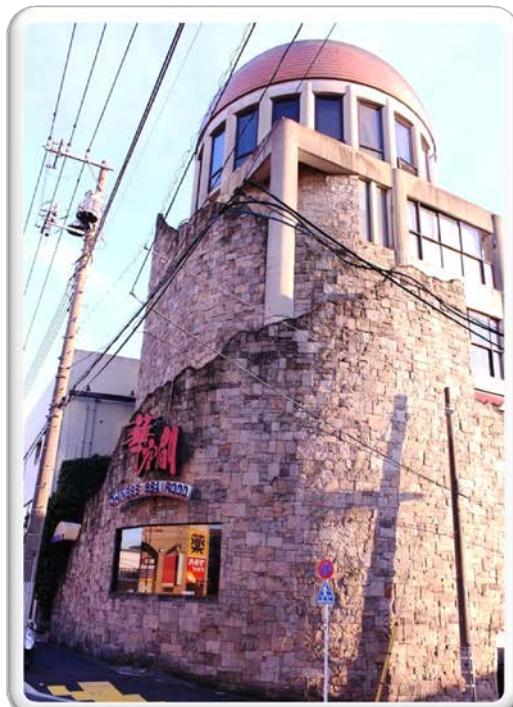


第3ブロック料理講習会



平成 28 年 2 月 18 日(木)

15:00～19:00

碑文谷支部 東興華空間

東京都目黒区柿の木坂 3-3-1



<https://www.youtube.com/watch?v=ZBInWQ5gL4Q>

清炒海鮮（3種海鮮炒め）

【材料】

海老 2尾
イカ 2切
帆立 1/2切
パプリカ 少々
ブロッコリー 少々
エリンギ 少々
ワンタンの皮 1枚

【調味料】

塩 1/2
グラニュー糖 1/2
酒 少々
スープ 少々
水溶き片栗粉 少々

【作り方】

- ①ワンタンカップを揚げる
- ②下味を付けた海鮮類、野菜を油通しする
- ③鍋に調味料を入れ、軽くとろみをつけ、
海鮮、野菜を手早く炒める
- ④ワンタンカップに乗せて提供する



清炒海鮮(3種海鮮炒め)

牡蠣と卵鉄板焼

【材料】

卵 3個
牡蠣 5個
ネギ 少々
ニラ 1/4束
木耳 2枚

【調味料】

ソース 30g
カキ油 10g
酒 少々
グラニュー糖 小1
スープ 20g

【作り方】

- ①牡蠣を8分程ボイルする
- ②卵に塩ひとつまみ、胡椒少々を入れ
よくかき混ぜる
- ③ボイルした牡蠣の水分をよく取り、ネギ、
ニラ、木耳と共に卵に入れ、サックリ混ぜ
る
- ④調味料でソースを作る
- ⑤鉄板を火にかけ、油を入れてよく熱し、
一度油を戻してから、もう一度油を入れ
牡蠣の入った卵を入れる
- ⑥牡蠣がつぶれないように優しく大きく
混ぜ合わせ、丸く整え、両面を焼く
- ⑦熱した鉄板に油を馴染ませ、受け皿に
のせる
- ⑧焼けた卵を鉄板にのせ、ソースをかけ
最後に鰯節をのせて提供する



牡蠣と卵鉄板焼き

汁なし広東麺

【材料】

麺 1玉

エビ 3尾

イカ 3切

帆立 3切

鶏片 3切

白菜・小松菜・人参・木耳・ソウクウ・筍
ブロッコリー等の野菜類 各適量

【調味料】

塩 小1

グラニュー糖 小1

酒 少々

胡椒 少々

スープ お玉7分目

水溶き片栗粉

【作り方】

①材料を油通しする

②麺を茹でる

③調味料を入れ、軽くとろみをつける

④麺を一度上げ、お湯で洗い、ぬめりを取り
もう一度茹でる

⑤麺を上げ、お湯を切り、ゴマ油をまぶす

⑥お皿の中央にのせ、醤油を少々絡める

⑦調理した具を麺にのせて提供する



汁なし広東麺