

第6ブロック料理講習会



平成 28 年 1 月 19 日(火)

15:00～19:00

荒川支部 美寿治(みすじ)

東京都荒川区東日暮里 4-21-4



<https://www.youtube.com/watch?v=3AOmaEq8TU4>

豆腐と蟹のうま煮

【材料】

木綿豆腐 2丁
カニ缶 1
長葱 1/3本
醤油、塩、砂糖、味の素、オイスターソース
片栗 各適量
他、各種調味料

【作り方】

- ①豆腐を四角または三角に切り、スープと長葱を入れ、蟹を入れる
- ②味付けは、醤油、砂糖、ミリンを入れ カキソースを入れる
- ③片栗でとろみをつける



豆腐とカニのうま煮

サラダほうれん草と小アジの唐揚げ炒め

【材料】

サラダほうれん草 2袋

小アジ 2パック

ニンニク 少々

生姜 少々

片栗粉 適量

塩、胡椒、味の素 各少々

他、各種調味料

【作り方】

- ①サラダほうれん草を皿に並べる
- ②小アジに片栗粉をまぶし、油で揚げる
- ③ニンニク、生姜をみじん切りにする
- ④小アジを炒めて味を付けし、①にのせる



サラダホウレン草と小鯵の唐揚げ炒め

長芋の竜田揚げ

【材料】

長芋 2本
サラダ菜 1袋
五香粉、塩 各適量
他、各種調味料

【作り方】

- ①長芋の皮をむき、角切りにする
- ②切った長芋を片栗で揚げる
- ③サラダ菜を皿に敷き、長芋をのせる
- ④五香粉と塩を上からふりかけて味付ける



長芋の竜田揚げ