

麻婆茄子

鳥挽き肉	200g
茄子	5~6個
長ネギ	1本
ニンニク	1片
生姜	30g
豆板醤	大 1
サラダ油	多目
★醤油	大 2
★酒	大 3
★甜麵醬	大 4
★砂糖	大 1
片栗粉	大 1
ごま油	適宜

- ① 茄子・長ネギを切り揃える。
- ② ニンニクと・生姜はみじん切り。
- ③ ★の調味料を合わせる。
- ④ 多目の油でなすを炒めて、ボールに取る。
- ⑤ ニンニクを炒め挽き肉・生姜・豆板醤を入れてさらに炒める。
- ⑥ ⑤に④を入れ、③の調味料を合わせて、仕上げに水溶き片栗粉回し入れてごま油で香りづけ。
完成！

コーンスープ

コーンクリーム缶 (420g)	1缶
鶏がらスープの素	大 2
たまご	2個
かにかま	1個
生クリーム	大 2
片栗粉	大 1~2
酒	大 1
塩	少々
水	4カップ

- ① 水にコーン缶・生クリーム・ガラスープの素・カニかま (本当はカニ缶が上手い) を入れてひと煮立ちさせたら、塩コショウで味を調える。
- ② 水溶き片栗粉を入れてトロミを付ける。
- ③ 溶き玉子を糸状に回し入れて、ふんわりさせる。
完成！

本日の食材・揃い踏み



飛び入りの食材

小杉さんちの「はつか大根」

「冷やし中華」食材の下拵え

金糸玉子づくり



卵を箸でしっかり溶いて

フライパンを熱くしすぎない様に温める



溶き卵を入れて全体均一にひろげます



1~2mmの糸状に細く切る



きゅうり、ハム、カニかま
紅ショウガ、錦糸卵トッピングが揃いました。

「麻婆茄子」食材の下拵えと調理



なすを半月切りに水に晒す



茄子を炒め一旦ボールに取り、ニンニク・挽肉・生姜・豆板醤を入れて更に炒める



「冷やし中華」の最終調理



中華麺を茹でて、水で冷やす



調味料を合わせる



冷やし中華 完成!!!

初夏の時期に合わせて、夏野菜を使った中華料理に挑戦致しました。

チョイ辛みそのマーボー茄子とこれからの昼食の定番、冷やし中華を講習致しました。

次回の開催日程は、7月13日(土)9:00~13:00
山内地区センター調理室で開催致します。

レシピ制作・監修

富岡 秀二

写真撮影

勝田 崇勝

編集

小杉 正雄