

2013年 7月13日 一人暮らし応援料理教室 レシピ

ひとり暮らし応援料理教室で作った料理のレシピを公開します。是非挑戦してみてください。

【メニュー】簡単ゴマキムチそうめん

<材料> 1人分

- ・そうめん 100g
- ・豚肉もも薄切り 50g
- ・小ねぎ 2g
- ・めんつゆ(3倍濃厚) 20g



[A]

- ・白菜キムチ 30g ※お好みでどうぞ!
- ・白いりごま 18g(大さじ2)
- ・濃口醤油 6g(小さじ1)
- ・砂糖 3g(小さじ1)

<作り方>

- ①小さい鍋に湯を沸騰させ、豚肉を1枚ずつ入れて、色が変わったら、冷水にとる。
- ②キムチは1口大に切り、ボールに入れ、Aの材料とあわせておく。
- ③ねぎは小口切りにする。
- ④大きい鍋に湯を沸騰させ、そうめんをゆでる。流水で洗い、ぬめりを取り、ざるにあげる。
- ⑤器にそうめんを盛り、①と②、その上にねぎを盛り付け、希釈したそうめんのつゆを、器の縁から注ぎ入れる。
※めんつゆは薄めに作っておくこと。

◆すご技! ~錦糸玉子編~◆

<材料>2人分

- ・卵 1個 ・調合油 小さじ1



<作り方>

- ①卵を溶きほぐす。フライパンを熱し、油を半分入れて全体にまわす。
- ②卵を半分だけ流し入れ、フライパンを上下左右に動かして薄焼き卵をつくる。
- ③ひっくり返して両面を焼く。
- ④丸く焼いた薄焼き卵を縦横に切り、4等分の大きさにする。
- ⑤4枚を重ねて、手前から奥にくるくる巻く。右端から軽く包丁をすべらせるようにして薄く切っていく。 ※同じようにしてもう1枚を焼く。