

サロン北部「輪と和の会」簡単料理(町内会館にて)

平成28年6月14日

今日の献立は焼き肉
男性も慣れない手つきで野菜切ったり
料理にいそしみました。
出来上がりは見事なもので
みんなでおいしく頂きました。

輪と和の会 簡単料理 オ2回

《しょうが焼き、キャベツせん切りサラダ添え》 《きんぴらごぼう》

材料) 2人分 (作り方) (材料) 作り易い分量(作り方)

豚肉 本日4枚 ①ボールに酒、しょうが、生薑をすりおろしながら入れる

酒 大さじ2

しょうゆ 大さじ1

生薑 1片

②フライパンに薄く油をひき豚肉を焼く。本日厚切りなので中火。

③色が変わったら裏返して反対側も焼く。

④合わせ調味料を入れ強火で両面が美しく焦げになったら出来上がり。

ごぼう ①ごぼう、にんじんを千切りにする。ごぼうは水にさらす。あくを抜く。

にんじん

ごま油 ②鍋にごま油を熱しごぼう、にんじんを入れ炒める。

酒

・みりん ③しんなりしてきたら、の材料を水がなくなりに照りが出るまでめ煮にする。

・しょうゆ

・さとう

・顆粒だし ④仕上げにごま油を加えて

ごま ⑤出来上がり

ラダ
キャベツ
王ねぎ
キューリ
アチコト

