

ギャル曽根の「料理教室&トークショー」

【1】 ブロッコリーサラダ	【2】 肉巻きレタス	【3】 レタスチャーハン
<p><材料></p> <ul style="list-style-type: none"> ★ブロッコリー (香川県産) 適量 塩 適量 マヨネーズ 大さじ6 牛乳 大さじ2 練乳 小さじ半分 塩 適量 コショウ 適量 醤油 適量 ★ゆで卵 (オリーブたまご) 4個 	<p><材料></p> <ul style="list-style-type: none"> ★レタス (香川県産) 適量 ★豚バラ肉 (讃岐もち豚) 適量 ※タレ ポン酢+ごま油 適量 白だし+水 適量 	<p><材料></p> <ul style="list-style-type: none"> ★ごはん (おいでまい) 適量 ★レタス (香川県産) 適量 長ネギ 適量 ★青ネギ (香川県産) 適量 ハム 適量 サラダ油 適量 鶏ガラスープの素 小さじ2 砂糖 小さじ1/4 オイスターソース 大さじ1 塩こしょう 適量 ★卵 (オリーブたまご) 3個 醤油 少々
<p><レシピ></p> <p>※ゆで卵は、かた茹で10分で仕込んでおく。</p> <ol style="list-style-type: none"> ① ブロッコリーを下準備する。鍋に塩を入れて下味をつけ、45秒茹でる。 ② 茎は柔らかくするために長めに茹でる。 ③ ドレッシング作り <ul style="list-style-type: none"> ▪ マヨネーズ・・・大さじ6、牛乳・・・大さじ2、を混ぜる。 ▪ 練乳・・・小さじ半分を混ぜる。 ▪ 塩・・・適量、コショウ・・・適量、醤油・・・適量、を混ぜる。 ④ ①～③とゆで卵を全て混ぜて、完成。 	<p><レシピ></p> <ol style="list-style-type: none"> ① レタスを洗い、芯を抜く。剥がして1枚巻いて丸める。 ② ①を豚肉で巻く。 ③ 電子レンジで600Wで、3分ほど加熱する。 ④ ソース作り <ul style="list-style-type: none"> ▪ ポン酢+ごま油 ▪ 白だし (水で割ってお好みの薄さにする) ⑤ ③に④をお好みでかけて、完成。 	<p><レシピ></p> <ol style="list-style-type: none"> ① ネギをみじん切りにする。 ② ハムをお好みの大きさに切る。 ③ ①・②をサラダ油で炒める。 ④ レタスを千切り、少し細かめに切る。 ⑤ ③にご飯を入れて、鶏ガラスープの素・・・小さじ2、砂糖・・・小さじ1/4、オイスターソース・・・大さじ1、塩こしょう・・・適量、を入れて炒める。 ⑥ 混ぜた⑤を鍋の端に寄せて、卵3個を割って入れて混ぜる。 ⑦ 醤油・・・少々を鍋肌に入れて焦がし、ご飯に絡める。 ⑧ レタスを入れて混ぜて、完成。