

# 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

YouTube <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



サラダほうれん草と小アジの唐揚げ炒め

## 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