

「まんま」料理講習会 2016年 4月

(株)すぱいす・1

TEL&Fax 092-836-6228

<http://www.spice1.info>

※姪浜事務所開設に伴い、電話番号が変更になりました！

■ さっぱり若布ごはん ■

<材料> 4人前

ご飯…茶碗4杯

- (A) { 乾燥若布…大1 → 小さくたく
いりごま…大1
「まんま」…大1強



<作り方>

- ① ボールにご飯と(A)を加えてさっと混ぜ合わせる。

※乾燥若布には塩分が強いものもありますので加減を見ながら「まんま」の量を調整してください。

■ 桜エビのスープ ■

<材料> 4人前

お湯…600cc、「まんま」…大2、「ぱいたん」…大1

青梗菜…1株(約100g) → 3cm程度のざく切り

桜エビ(干しエビ)…大2、生椎茸…2枚 → 薄切り

油…大1、 にんにく…1片

洋こしょう…少々



<作り方>

- ① 深めのフライパンに油を入れ、弱火でにんにくを炒め、香りが出たら青梗菜の茎と生椎茸、桜エビを加え、さっと炒める。
② ①にお湯を加え、「まんま」と「ぱいたん」を入れる。
③ ②に青梗菜の葉の部分を入れてサッと火を通し、洋こしょうで味を調える。

■ 中華風卵焼き ■

<材料> 4人前

卵…6個

(A)「まんま」…小2、 砂糖…大1、 こしょう…少々

- (B) { ロースハム…4枚 → 千切り
玉ネギ…1/2個(100g) → 薄切り
じゃがいも…1個(100g) → 薄い細切り
生椎茸…2枚 → 千切り

「ぱいたん」…大1

油…大3

- ❖あん { お湯…200cc
「まんま」…大1
「まるやか酢」…大3
砂糖…大2
※片栗粉…大1弱、 水…大2



<作り方>

- ① ボールに卵を溶きほぐして(A)を加えておく。
② フライパンに油を入れて熱して、(B)の具材とぱいたんを入れて軽く炒める。
③ ②に①を加えて大きく混ぜ、ほぼ固まったら火を止めて蓋をして蒸らす。
④ 小鍋に❖あんの材料(※以外)を煮立て、水溶き片栗粉を流し入れて、とろみをつける。
⑤ ③を皿に移し、④のあんをかけて盛り付ける。



■ キャベツの酢の物 ■

<材料> 4人前

(A) { キャベツ…4枚(200g) → 短冊切り

人参…1/3本(50g) → 短冊切り

生姜…1片(20g) → 千切り

パセリ…少々

★ポン酢 { 「まんまの麺つゆ」…大2

「まるやか酢」…大2

「まんま」…小1

レモン(柑橘類)の絞り汁…大1

<作り方>

- ① (A)の材料に★ポン酢をかけてパセリを散らす。



《まんま料理講習会のお知らせ》

◆ 5月開催日 ◆

18(水)・26(木) 11:00 ~ 12:30

住所:福岡市西区姪の浜1丁目21-17

エクセレント姪浜103号

* 皆さまのご参加をお待ちしています♪