

「まんま」料理講習会 2016年7月

(株)すばいす・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！

■ ささっとカレー ■

<材料> 4人前

豚肉…150g →一口大に切る

「まんま」…小1

玉ねぎ…中1個 →1cm角に切る

ニンニク…1片 →みじん切り

片栗粉…小2, 水…大1

サラダ油…少々

洋コショウ…少々

(A) 馬鈴薯…300g →縦四つ切にし5mmの厚さに切る

ナス…1/2本

パプリカ…1個

ピーマン…1個

→1cm角に切る

(B) お湯…500cc, 「まんま」…大2

「ばいたん」…大1, カレー粉…大2



<作り方>

- 一口大に切った豚肉に「まんま」小1を振る。
- サラダ油少々を入れた鍋でニンニク, ①, 玉ねぎの順に炒める。
- ②に(B), (A)の順に入れ, 材料に火が通ったら, 洋コショウで味を調える。
- 片栗粉を水に溶き, ③に加えてとろみをつける。

※お好みに, 仕上りの直前にガラムマサラを少々加えるとよい。

■ ピーマンときゅうりの焼きびたし ■

<材料> 4人前

(A) ピーマン…5個

→半分に切って種を取り3cm幅に切る

ちりめんじゃこ…20g, 「まんま」…小1

きゅうり…1本 →5mm幅の斜め切りにする

ゴマ油…大1

(B)「麵つゆ」…大さじ2, 水…大さじ3



<作り方>

- フライパンにゴマ油を熱し, (A)を炒め, 火が通ったら きゅうりを加える。
- 合わせた(B)の調味料を入れ, さっと混ぜたら 味をなじませる為にしばらく浸してから器に盛る。

■ おくらとトマトのスープ ■

<材料> 4人前

オクラ…3本 →洗って1cm幅に切る

トマト…小1個

豆腐…100g

洋コショウ…少々

(A) 「まんま」…大2, 「ばいたん」…大1, お湯…600cc



<作り方>

- 鍋に(A)と具材を入れ, ひと煮立ちしたら お好みに洋コショウを入れる。

■ なすときゅうりの酢の物 ■

<材料> 4人前

なす…1本(200g)

きゅうり…1本(100g)

「まんま」…小2

新生姜…1片(20g) →千切り

(A) 「まんま」…小2, 「まるやか酢」…大3

→縦半分に切り、2~3mmの薄切りにし、「まんま」小2を振る



<作り方>

- (A)を入れたボールに, 新生姜と, 絞って余分な水分を切ったなすときゅうりを加えてよくもみ込む。

【参考】 ■ 「まんま」スープ変化形 ■

●基本のスープ

お湯…600cc, 「まんま」…大2強

●コンソメ風スープ 基本のスープ + 洋コショウ

●中華風スープ 基本のスープ + ゴマ油 + 「ばいたん」

「まんま」をお湯に溶くだけで
美味しい基本のスープが出来上がります♪
基本のスープに加える具材や調味料で
色々な味に変化します。
お好みの味を見つけてみませんか。