

おすすめレシピ集⑦

干しきゅうり



- ① きゅうりを洗って水けをふき取り、5mm～8mm幅に輪切りします。半日～1日ほどしんなりするまで干します。途中一度、ひっくり返すと良いです。
 - ② ①を油でさっと炒め、塩を少々ふると、絶品おつまみの完成です。
- ◎きゅうりを干すと青臭さが消え、うまみと甘みが増します。こりこりとした食感で、そのままでもおいしいです。色んな野菜でも試してみてください。

トマトだれ



- ① トマトをおろし金ですりおろす。
 - ② 塩少々とオリーブオイルを大さじ1加えて混ぜる。
- ◎そうめん、冷やしうどんのつけつゆとして食べると美味しいです。たくさんすりおろして、トマトソースとして冷凍保存もできます。

おくらのみ焼き



おこのみ焼きではなくて、おくらのみ焼き？なんじゃそれは？創作料理なので、勝手に名前をつけてみました！意外においしいんですよ。

- ① おくらをうすく輪切りにする。小麦粉を水に溶いた生地に混ぜる。
- ② ホットプレートに①をのせて薄く焼く。ポン酢やマヨネーズでどうぞ！

かぼちゃもち (ぼっちゃんかぼちゃ 500g程度に対する分量です。)



- ① かぼちゃのワタをとり皮をむき、煮るのに程良い大きさに切ります。
- ② 塩水を入れた鍋に①を入れて煮ます。竹串が通るようになったら、湯を捨て、こぶきいもの要領でかぼちゃの水分を飛ばします。
- ③ ②を潰し、片栗粉大さじ3、砂糖小さじ1(お好みで)を入れ、混ぜあわせる。手でこねて形を作り、フライパンで両面焼いたら完成。

白菜とツナのとろとろ煮



白菜(3cm幅のざく切り)500gくらい、ツナ缶大1缶(130g)、しょうゆ大さじ2、オイスターソース小さじ2、こしょう少し、水溶き片栗粉大さじ1

- ① ツナ缶を汁ごとボールに入れ、調味料と混ぜておく。
- ② 鍋に白菜、①を順に入れ、ふたをして弱めの中火で10分煮る。全体を混ぜたのち、弱火でさらに10分煮る。仕上げに水溶き片栗粉を加える。

ほうれんそうの海苔和え



ほうれんそう(200gくらい)、もみ海苔1つかみ、しょうゆ小さじ1、マヨネーズ大さじ1、ごま油少々、ごま少々

- ① ほうれんそうをゆがき、水をよくしぼり、食べやすい長さに切る。
- ② ほうれんそうにもみ海苔をまぶし、調味料を加えて混ぜ合わせると完成。香りが良くておいしいですよ。韓国海苔でもいけます。

おすすめレシピ集⑧

じゃがいもの酢のもの



じゃがいも 1個(100g位)、カニ蒲鉾2本、かつおぶし少々、万能酢(お酢大さじ5、砂糖大さじ2、しょうゆ大さじ1、和風顆粒だしの素小さじ1)

- ① 万能酢の作り方 : 耐熱容器に材料を入れ電子レンジで30秒加熱する。保存瓶に入れて、一週間ほど保存可能。
- ② じゃがいもを細切りにして、10秒ほどゆがく。水にさらし、ざるに入れ水を切る。裂いたカニかま、万能酢大さじ2とませ、かつおぶしをのせる。

大根葉の塩ナムル (葉大根、こまつななどでもいいですよ)



大根葉 2束(150g位)、おろしにんにく 少々、白いりごま 大さじ3~4、ごま油 大さじ1、塩 砂糖 各2~3つまみ

- ① 塩(分量外)を加えた熱湯に大根葉を入れてゆで、ざるにあげ冷ます。(水にさらさないなので、余熱で火が通る分、ゆですぎないように。)冷めたら、水気を絞って5cm長さに切る。
- ② ボウルに調味料を混ぜ①を加えあえる。あえたら早めに食べて下さい。

ほうれんそうとベビーリーフのホットサラダ



ほうれんそう(150g位)、ベビーリーフ(100g位) マヨネーズ大さじ3、粒マスタード大さじ1、塩少々。(お子様向けはマスタード減、はちみつ入に)

- ① ベビーリーフは洗って、食べやすくちぎって水けを紙でとっておきます。
- ② ほうれんそうは洗って軽くゆでます。水にさらさずに熱いまま、水を切り、食べやすい大きさに切ります。
- ③ ボールに調味料を入れて混ぜ、①②、塩少々を入れ全体を混ぜ完成。

まるごとオニオンスープ



- ① たまねぎの皮をむき、おしりに十字の切れ目を入れる。
- ② ラップをしてレンジで3~4分加熱する。
- ③ 鍋にひたひたの水とコンソメを入れて、たまねぎを煮る。
- ④ たまねぎが透明になったら、塩コショウで味を調べてできあがり♪好みにニンジンやガーリック、ベーコンなど入れても美味しいです。

ズッキーニポト



- ① ズッキーニを皮から1cmほど残して中身をくり抜く。
- ② それを刻んでツナ缶と一緒ににんにく&マヨネーズで炒める。
- ③ くり抜いた中に②を入れ、とろけるチーズをのせる。
- ④ 余熱したトースターで10分ほどホイル焼きにする。(上にもホイルをのせふたをする。)味付けに味噌やみりんを加えても美味しいです。