

ナスの肉巻き・フレッシュ野菜甘酢ソース

【材料】

＜4 人分＞			
ナス	6個	フレッシュソース	
豚肩ロース薄切	12枚	トマト	1個
		きゅうり	1/2本
青じその葉	5枚	生姜のみじん切	1かけ
塩	小さじ1/2	砂糖・醤油・酢	各小2
サラダ油	適量		

【作り方】

- ① ナスはへたを残して皮をむき、水に5分ほどさらす。
Point! 皮は後できんぴらにするので捨てずに取っておきましょう。
- ② トマト、きゅうりはへたを取り、トマトは7～8mm角に、きゅうりは5mm角に切る。
- ③ ナスは水気がついたまま、1個につき塩ひとつまみをなじませる。
レンジ600w1分かけ豚肉2枚でナス全体を包むように巻く。
- ④ フライパンにサラダ油小さじ2を入れ、ナスを肉の巻き終わりを下にして並べ、中火にかける。転がすようにして焼き、全体が焼き色ついたらふたをして、弱めの中火で5～8分蒸し焼きにする。
(菜箸ではさみ、ふわっと柔らかくなっていたらOK)
- Point!** サラダ油は直接フライパンに垂らせば洗い物を減らせます。
- ⑤ 半分に切る。切った断面をに火を通す。ソースの材料を混ぜ火に掛ける。
- ⑥ 器に盛りソースをかけ、青じそをちぎって散らす。
- ⑦ * 鍋にナスの皮を入れ麺つゆ少々加え、いびり煮する。
つゆがなくなるまでいびり煮する。
Point! ナスを焼いたフライパンをそのまま使えば洗い物を減らせてフライパンに出たお肉の味もついて美味しくなります。



油揚げのひじき巻き

【材料】

＜4 人分＞				
薄揚げ	2枚	A	だし汁	1と1/2c
合いびき肉	150g		みりん	大さじ1/2
ひじきの煮物・市販品	50g		砂糖	大さじ1
塩	少々		醤油	大1と1/2
楊枝	6本			
		いんげん		適量

【作り方】

- ① 薄揚げ長辺の一方を残し、3辺を残し、3辺の厚みに切込みを入れて破らないように開く。もう1枚も同様にする。
- ② 合い挽き肉にひじきの煮物を加えて練り混ぜ、2等分する。
- ③ ①に②を平たく塗ってなると状に巻く。巻き終わりを下にして楊枝で3カ所とめる。これを2本作る。
- ④ 鍋にAを入れ③を並べ入れて煮る。

Point! Aの調味料は1つの器に混ぜておくと洗い物を減らせます。

途中裏返し、再び煮立ったら落としぶたをして約10分煮る。

- ⑤ いんげんはへたを取り、塩の入った湯で茹でる。長さ1/3に切る。

④の鍋に加えてサッと煮る。

- ⑥ 巻き煮を食べやすく切って器に盛り、いんげんを添え煮汁をかける。

Point! 煮汁はすべて使ってしまいましょう。



とうもろこしと卵のスープ

【材料】

〈4 人分〉			
とうもろこし	1本	牛乳	2カップ
ベーコン	2枚	塩	2つまみ
卵	1個	バター	10g
コンソメ顆粒	小さじ1	A {	
		こしょう	少々
		はちみつ	小さじ2

【作り方】

- ① とうもろこしは薄皮1枚残し、ひげと一緒に水600mlでゆでる。
粗熱がとれたらひげと皮を取分け身を取る。
* 冷まして麦茶かわりに飲む。
- Point!** ゆで汁250ccはスープに使う他、
冷まして麦茶代わりにしても美味しいです。
- ② ベーコンは縦半分に切って5mm幅に切る。
- ③ 鍋を強めの中火で熱しバター10gを入れ、溶け始めたら、ベーコン、とうもろこしを加えて炒める。ゆで汁・牛乳・コンソメ・Aを加えて煮立てよく溶いた卵を加え混ぜ、火を止め、器に盛り、黒コショウ少々ふる。



白玉レモンジンジャーエール

【材料】

＜4 人分＞			
白玉粉	100g	炭酸水	600cc
豆腐	90g	レモン	4切れ
		生姜	少々

【作り方】

- ① ボールに白玉だんごの材料を入れ、ヘラで全体がなじむまで混ぜる。
白玉粉のかたまりを指先でつぶすようにしながら、なめらかになるまで手で練り混ぜる。16等分して丸め、中央を指でくぼませる。
 - ② 鍋に湯を沸かして白玉だんごを入れ、浮いてきたら1分ほど茹でる。
冷水にとって冷まし、水気をきる。
- Point!** 茹で汁は白玉粉をこねたボウルを洗うのに有効活用しましょう。
ぬるま湯なので浸けておくだけで汚れが落ちやすくなります。
- ③ 器に炭酸水注ぎ、レモン、しょうがを加えよく混ぜ、白玉だんごを浮かす。
- Point!** 白玉団子は豆腐を使うことで日経っても固くなりません。

