

おかかぼん酢でナスの焼き浸し

[材 料]

ナス…3本
(A)
ポン酢…大さじ1と1/2
みりん…大さじ1と1/2
砂糖…小さじ1と1/2
水…75ml
ごま油…大さじ1と1/2
トッピング
かつお節…適量
小ねぎ (小口切り)…適量

[作 り 方]

- ①ナスはヘタを切り落とし縦半分に切り、3等分にします。皮目に5mm幅の切りこみを斜めに入れます。
- ②中火で熱したフライパンにごま油をひき、
①を入れ、全体に焼き色がつくまで焼きます。
- ③(A)を加えて中火で加熱します。ひと煮立ちしたら弱火にし、水を加えて3分程煮こみ、火から下ろします。
- ④器に盛り付け、かつお節、小ねぎを散らして完成です。

パプリカのツナマリネ

[材 料]

赤パプリカ…1個
黄パプリカ…1個
ツナ油漬け…2缶
バジル (生)…適量
(A)
レモン汁…大さじ2
しょうゆ…小さじ1
砂糖…小さじ2
塩こしょう…適量

[作 り 方]

- ①赤パプリカ、黄パプリカはヘタと種を取り除き1cm幅に切ります。
- ②ボウルに(A)を入れて混ぜ合わせます。
- ③別のボウルに①、ツナ油漬け、②を入れて混ぜ合わせ、バジルを手でちぎり入れます。
- ④よく和えて味がなじんだらお皿に盛り付けて完成です。

ちくわの磯辺焼き

[材 料]

ちくわ…12本
衣
水…大さじ8
薄力粉…大さじ6
青のり…大さじ2
オリーブオイル…大さじ6
添え物
マヨネーズ…適量

[作 り 方]

- ①ちくわを半分の長さに切ります。
そして、さらに縦に半分に切り、1本を4等分します。
- ②ボウルに衣の材料を入れて混ぜ合わせ、
①をくぐらせます。
- ③フライパンにオリーブオイルをひいて中火で熱し、
②を入れ、両面を3分ずつ焼きます。
衣がカリッとしたら火から下ろします。
- ④お皿に盛り付け、マヨネーズを添えて完成です。

スタミナねぎ塩豚こま炒め

〔作り方〕

- ①長ねぎは根元を切り落とし、
薄い斜め切りにします。
- ②ボウルに(A)を入れて混ぜ合わせます。
- ③フライパンにごま油をひいて中火で熱し、
豚こま切れ肉、①を入れて炒めます。
- ④豚こま切れ肉に火が通ったら②を入れて
中火で炒め合わせ、塩こしょうで味を調え、
火から下ろします。
- ⑤器に盛り付け、
粗挽き黒こしょうをかけて完成です。

〔材料〕

豚こま切れ肉…400g
長ねぎ…2本
(A)
料理酒…大さじ2
鶏ガラスープの素…小さじ2
みりん…小さじ2
すりおろしニンニク…小さじ2/3
塩こしょう…ひとつまみ
ごま油…大さじ2
トッピング
粗挽き黒こしょう…適量

カニカマ入りきゅうりとわかめの酢の物

〔作り方〕

- ①きゅうりは薄切りにし、塩もみをします。
カニカマは手でほぐします。
- ②きゅうりの水気を絞ります。
- ③ボウルに(A)を入れ混ぜ合わせます。
- ④②、①、
わかめ(水で戻し水気を切っておきます)を
入れて和えます。
- ⑤器に盛り付けて完成です。

〔材料〕

きゅうり…2本
塩(塩もみ用)…小さじ1/2
カニカマ…4本
わかめ(乾燥)…4g
水(戻す用)…適量
(A)
酢…大さじ2と2/3
しょうゆ…小さじ1
砂糖…大さじ1
塩…ひとつまみ