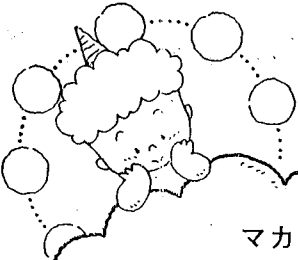


きゅうしょくレシピしょうかい

レシピの材料は作りやすい量
(4~5人分)です



マカロニのケチャップ煮

- ・マカロニ……60g
 - ・豚ひき肉……100g
 - ・油……小 1/2
 - ・塩……少々
 - ・(黒)こしょう……少々
 - ・たまねぎ……100g
 - ・ピーマン……1個
 - ・赤ワイン……小 1
 - ・ケチャップ……大 4
 - ・中濃ソース……小 2
 - ・トマトピューレ……50g
 - ・砂糖……小 1弱
- ①マカロニは、ゆでる
 - ②たまねぎは粗みじん、ピーマンは薄切りにする。
 - ③油で豚ひき肉を炒め、塩、(黒)こしょうを加え、たまねぎ、ピーマンも加えて炒める。
 - ④調味料を加え、①を加える。
- ☆ピューレのかわりに、湯むぎしたトマトを使ってもOKです。

麻婆なす

- ・しょうが……ひとかけ
 - ・豚ひき肉……100g
 - ・たまねぎ……100g
 - ・にんじん……20g
 - ・なす……中 2個
 - ・枝豆(むいたもの)……20g
 - ・油……小 1
 - ・みそ……小 2
 - ・オイスターソース……小 1
 - ・しょうゆ……大 2強
 - ・酒……小 2
 - ・砂糖……小 1
 - ・豆板醤……少々
 - ・でん粉……小 1
- ①しょうが、たまねぎ、にんじんはみじん切り、なすは一口大に切る。
 - ②油でしょうがを炒め、香りが出てきたら、豚ひき肉、酒を加え、火が通ったら、たまねぎ、にんじん、なすの順に炒める。
 - ③混ぜておいた調味料を加え、最後にでん粉でとろみをつける。
- ☆なすのおいしい季節です。砂糖や豆板醤の量を調整して、お好みにあった味に仕上げてください。

いかのマリネ

- ・いか……10切れ
(てんぷらくらい大きさ)
 - ・でん粉……適宜
 - ・揚げ油……適宜
 - ・酢……大 2
 - ・砂糖……大 1と 1/2
 - ・塩……小 1/4
 - ・こしょう……少々
 - ・たまねぎ……20g
 - ・赤ピーマン……1/2個
 - ・黄ピーマン……1/2個
- ①マリネ液を作る。たまねぎ、赤ピーマン、黄ピーマンはうすいスライスにして、調味料を煮立てたところへ加える。
 - ②いかはでん粉をまぶして、揚げ、①のマリネ液に漬ける。
- ☆マリネ液を、揚げたいかにかけてもOKです。ピーマンの色がとてもきれいです。

もやしのカレーあえ

- ・もやし……250g(1袋)
 - ・ピーマン……小 1個
 - ・にんじん……20g
 - ・カレー粉……少々
 - ・しょうゆ……小 2
- ①もやしは洗って、さっと湯でる。
 - ②ピーマン、にんじんは千切りにする。
 - ③調味料を混ぜて、①、②とあえる。
- ☆カレー粉の香りとピリッとした辛さが、夏におすすめです。もやしはゆですぎないようにしましょう。パプリカやコーンなど、季節の野菜をつかってもOKです。

枝豆サラダ

- ・枝豆……100g
- ・乾燥わかめ……小 1
- ・キャベツ……100g
- ・酢……小 1
- ・油……小 1
- ・しょうゆ……大 1

- ①枝豆はゆでて、さやから出しておく。わかめは戻して、キャベツは千切りにする。
- ②調味料を混ぜて、①とあえる。

☆枝豆は、そのままでもおいしいですが、サラダやスープ、炒め物にもおすすめです。

暑い季節は、食事の支度も大変ですよ。火を使う時間が短い料理がおすすめです。作り置きも便利ですが、いたみやすい季節ですので、気をつけましょう

