

調理実習 メニュー(1)

小松菜の香味ごはん(2人分)

【材料】

ごはん	300g
(茶碗軽く2杯)	
小松菜	130g
しらす干し	40g
塩	2g
ごま	1g
ごま油	12g

【作り方】

1. 小松菜は1cmの長さに切り、塩でもみ水気を絞っておく。
2. フライパンにごま油を入れて、しらす干しをカリカリになるように炒める。
3. 1の小松菜を加えてさっと炒める。
4. ボウルにごはんとごま、3の小松菜を入れて、混ぜ合わせる。



秋田野菜のラタトゥイユ風(2人分)

【材料】

トマト	1/2個
長ねぎ	1本
なす	1本
黄パプリカ	1/2個
アスパラガス	3本
ブロッコリー	1/4株
オリーブオイル	大さじ1
にんにく	1片
トマト缶	200g
塩	ひとつまみ
こしょう	少々
コンソメ	3g
ケチャップ	小さじ1
粉チーズ	小さじ2

【作り方】

1. 長ねぎは1cm幅の小口切りにする。アスパラガスは3cmの長さに、ブロッコリーは小房に分けておく。残りの野菜は乱切りにする。
2. 鍋にオリーブオイルを熱し、にんにくを炒め、長ねぎを加えたら全体に油がなじむように炒める。
3. アスパラガス、なす、パプリカ、トマトの順に炒めて、コンソメ、トマト缶、ケチャップ、塩、こしょうを入れ、弱火でふたをして8分間煮る。水分が少ない場合は水50mlを加える。
4. 野菜がやわらかくなったら盛りつけ、下ゆでしたブロッコリーを添える。

* お好みで粉チーズをかける



調理実習 メニュー(2)

しょつつる風味の肉サラダ(2人分)

【材料】

豚ローススライス	60g
せり	5g
ミニトマト	2個
たまねぎ	1/4個
チンゲンサイ	1/4束
油	小さじ1
おろしにんにく	小さじ1/2
しょつつる	小さじ1/2
レモン汁	小さじ1/2
砂糖	小さじ1
塩こしょう	少々
サニーレタス	20g

【作り方】

1. たまねぎとチンゲンサイは薄切り、ミニトマトは半分になり、せりは2cmの長さに切る。
2. フライパンに油をしき、豚肉を中火で表面がかりっとするまで炒めたら、一度皿に取り出し、たまねぎとチンゲンサイを炒める。火が通ったら、肉をフライパンに戻し入れる。
3. しょつつるとレモン汁、砂糖、塩こしょう、にんにくを合わせ、2に加えて味を調える。最後にせりを加える。
4. レタスと一緒に盛り付け、ミニトマト添える。レタスに肉を巻いて食べる。



アサリとねぎのチヂミ(2人分)

【材料】

ねぎ	1.5本
あさりむき身	30g
赤ピーマン	10g
小麦粉	大さじ3
片栗粉	大さじ3
卵	1個
水	大さじ4
油	小さじ2
しょうゆ	小さじ1
砂糖	小さじ1/2
酢	小さじ1
おろしにんにく	小さじ1/2
唐辛子	少々
ごま油	小さじ1/2

【作り方】

1. ねぎは斜め薄切りにする。赤ピーマンはせん切りにする。
2. 小麦粉、片栗粉、卵、水を混ぜ合わせ、ねぎと赤ピーマン、アサリを加えて混ぜる。
3. フライパンに油をしき、2の生地を流し入れる。
4. 焼き目がついたら、裏返しにして同じように焼く。
5. しょうゆ、砂糖、酢、にんにく、とうがらし、ごま油を混ぜ合わせたつけだれを作る。
6. チヂミとタレを器に盛りつける。

